

364

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రకృతి సాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతీనియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కార్యములను కనుపడి వెనుకబడిన దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతికారముగ అనుభవించుచున్న కారీక మానసిక వ్యాధి బాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా ఆయుర్వేదము, యోగము, మర్మము, రాచమ్రండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూనె, కిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధిశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుమయము, మర్మము మొదలగువానివలన నిర్మూలించు గులగమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 5-0-0 లు సాత్రము, మాసపంచిక 0-4-0 లు.
మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్రాలు
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., F.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, M.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణములు, వర్షచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనే ములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి రు 1-8-0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుకోలు ఫ్లోరిబిల్ బైండు , రు 5-0-0. | ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రములు లిందు చేర్చబడి నూతన ఖర్చున ముద్రింపబడినది. మానేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, ఆనలు వెల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. పశ్చిమచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ ప్రద్య మౌన పేత్రిక

ఫి బి వ రి

1938

౫

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 లు

బె జ వా డ

విషయ సూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి - సంపాదకీయములు ... 42

ఆహారము

C. P. F. ... 48

బాలకీడిలు

MEMORIAL LIBRARY 49

ఆరోగ్య తత్వము

Age ... 53

భోజనదోషములు

Dise ... 57

మోక్షోద్యమ స్వీయచరిత్ర

... 59

జాగరణ చికిత్స

... 62

ఆహారము - ఆరోగ్యము

... 63

చన్నిత స్నానము

... 66

తిండిపోతు రోగము - త్రాగుబోతు రోగము

69

విందు - మందు అయిన అన్యతాహారము

72

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిపు లెక్కలు

... 41

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యనిరణచికిత్సాగ్రంథములు

| | పెల | పెల |
|---------------------|-------|------|
| ఇతరులకు చందాదార్లకు | | |
| సునిశితవైద్యం | 4 80 | 3 80 |
| ప్రాథమికప్రభాకరం | 2 00 | 1 80 |
| సూర్యనిరణచికిత్స | 0 120 | 0 80 |
| ఆరోగ్యప్రభాకరం | 0 40 | 0 30 |
| వర్షచికిత్స | 0 60 | 0 40 |
| వర్షవైద్యమంజరి | 0 60 | 0 40 |
| వర్షవైద్యము | 0 50 | 0 40 |

జలచికిత్సాగ్రంథములు

| | | |
|------------------------------|-------|------|
| తొట్టివైద్యము | 3 00 | 2 80 |
| లక్ష్యజలచికిత్స | 0 120 | 0 80 |
| నైసీయ జలచికిత్స | 0 120 | 0 80 |
| తొట్టిస్నాననియమములు | 0 60 | 0 40 |
| ధారాచికిత్స | 0 40 | 0 30 |
| వేడినీటికొపు ఉష్ణసప్తచికిత్స | 0 60 | 0 40 |
| ఉష్ణపానము | 0 60 | 0 40 |
| కూనెమహర్షి పోష | 0 20 | 0 10 |
| జష్టుచికిత్స | 0 100 | 0 80 |

ఆహారశాస్త్రాగ్రంథములు

| | | |
|-------------------------------|-------|------|
| నిర్విచారభావిజనము | | |
| (కొట్టినిగూర్చి) | 1 80 | 1 00 |
| ఆహారము 1 భాగము | 0 120 | 0 80 |
| డిటా 2 భాగము | 0 40 | 0 30 |
| పచ్చిసిండివలనిప్రయోజనములు | 0 120 | 0 80 |
| తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు | 0 60 | 0 40 |
| తేనీరు విపత్తుల్యము | 0 60 | 0 40 |
| జంబీర చికిత్స | 0 30 | 0 20 |
| సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రము | 0 20 | 0 10 |
| ఆహారసమ్మేళనపు గోళ | 0 20 | 0 10 |
| అల్యూమినియంపాత్రలు | 0 20 | 0 10 |
| క్షీరచికిత్స | 0 40 | 0 30 |
| అపకృతకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం | 2 00 | 2 00 |

దుర్భాసఖండనములు

| | | |
|-------------|-------|------|
| జీవహింస | 0 40 | 0 30 |
| అనుభవానందము | 0 120 | 0 80 |

అడ్రోను—మేనేజరు

పెల పెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

| | | |
|--------------------------------|------|------|
| మహారోగము | 0 80 | 0 60 |
| పొగచుట్ట - ముక్కుపొదుం | 0 40 | 0 30 |
| కల్లుముంత - సారాపీసా | 0 40 | 0 30 |
| బొప్పవైద్య మొకయూహశాస్త్రము | 0 40 | 0 20 |
| టీకొలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము | 0 40 | 0 20 |
| అల్యూమినియంపాత్రలు | 0 20 | 0 10 |
| తేనీరు విపత్తుల్యము | 0 60 | 0 40 |
| తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు | 0 60 | 0 40 |

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

| | | |
|----------------------------|------|------|
| స్వాభావికచికిత్సానియమములు | 0 50 | 0 40 |
| ఆరోగ్యవర్ణము | 0 80 | 0 70 |
| ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు | | |
| 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి | 0 50 | 0 40 |
| కిశుమాతల కొక సందేశము | 0 40 | 0 30 |
| ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ | 0 30 | 0 20 |

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

| | | |
|----------------------------|-------|-------|
| ప్రకృతి గృహవైద్యం | 2 80 | 2 00 |
| ద్విరోగచికిత్సాసారము | 1 80 | 1 80 |
| ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు | | |
| 1 భాగము | 1 80 | 1 00 |
| 2 భాగము | 1 40 | 0 150 |
| 3 భాగము | 1 80 | 1 00 |
| 4 భాగము | 0 60 | 0 40 |
| 5 భాగము | 0 60 | 0 40 |
| 6 భాగము | 0 60 | 0 40 |
| 7 భాగము | 0 60 | 0 40 |
| ఉపహాసచికిత్స | 1 00 | 0 120 |
| జష్టుచికిత్స | 0 100 | 0 80 |
| ధాన్యచికిత్స | 0 80 | 0 60 |
| జంబీరచికిత్స | 0 30 | 0 20 |
| యోగచికిత్స | 0 60 | 0 40 |
| సంవాహనచికిత్స | 0 60 | 0 40 |
| రక్తప్రక్షాళనచికిత్స | 0 50 | 0 30 |
| స్వాభావికచికిత్సా నియమములు | 0 50 | 0 40 |
| వైదికచికిత్సాపద్ధతి | 0 50 | 0 40 |

ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రూ 3-0-0

ప్ర కృ త్తి

వి డి స ం చి క
రూ 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౨౦

ఫి బ్ర వ రి 1938

సంచిక 2

ప్ర కృ త్తి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ

1937 నవంబరు 10 నుండి జనవరి 1938 వరకు.

జనులు

ఖర్చులు

వెనుకటివలనిలువ—

38-15-7

ప్రవసరి

1-3-0

ప్రకృతిపత్రిక 68-4-0

ప్రకృతి పోస్టేజీ

6-15-0

ప్రకృతిపోస్టేజీ 0-4-0

68-8-0

పుస్తకములపోస్టేజీ

2-6-3

పుస్తకములఅమ్మకం 55-11-0

స్టోర్సుపోస్టేజీ

1-2-9

పుస్తకములపోస్టేజీ 2-7-0

58-2-0

జనరలు పోస్టేజీ

2-7-3

స్టోర్సుఅమ్మకం

4-8-0

భరణములు

33-5-4

ఇంటిఅద్దెలు

14-0-0

వ్యాజ్యంఖాతా

15-0-0

చిల్లరబాకీల వసూళ్లు

5-0-0

నౌకర్లు

19-12-0

ఇంటిమరమ్మతులు

0-12-0

సాదరుఖర్చు

4-10-6

పుస్తకములు అప్పయిచ్చినవి

2-0-0

నిలువరొక్కం

149-7-6

239-1-7

239-1-7

గొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆరోగ్యగోష్ఠి

అనుకొన్నంతా అయింది!

సేలంజిల్లా కలెక్టరుగారు యీమధ్య ఒక ప్రకటన చేశారు. త్రాగుబోతుల భార్యలు చాలానుఖంగా ఉన్నారట. త్రాగుబోతులు టీ త్రాగుచున్నారట. కొందరు టీ అమ్మకం మొదలు పెట్టినారట. ఈసంగతి యిట్లా జరుగుతుందని మేము మొదటే అనుకొన్నాము. టీ త్రాగినవానికన్న కల్లుత్రాగినవాడే మంచివాడని యిప్పటికీ మానవ్యము. ఏమంటే టీ లో విషమున్నది. ఎక్కువగా త్రాగితే ప్రాణముగూడ పోతుంది. సామాన్యముగా త్రాగిన నాడులలో ఉద్రేకం కలకుండా మానదు. కల్లుత్రాగేవాడు సిగ్గుపడతాడు. అందువలన అతనికి అనేకపర్యాయములు కల్లుత్రాగదలచినా త్రాగటానికి వీలుచిక్కదు. టీ త్రాగేవానికి సిగ్గులేదు ఎగ్గులేదు. అందువలన తప్పకుండా తప్ప త్రాగుతాడు. నానాటికి వాని శక్తి ఉడిగిపోతుంది.

కాగా, కల్లుమాని టీ త్రాగటంవల్ల మన రివిన్యూతగ్గిపోయింది. కల్లుగీచేవాళ్లకు వృత్తినాశనమైంది. వైగా టీ పెనుభూతము లంకించుకోక మానలేదు. ఇప్పుడైనా ప్రభుత్వమువారు టీని గూడా కల్లువగయిరాల కుటుంబములో చేర్చి నిషేధిస్తే సరిగాని లేకుంటే ప్రజల ఆరోగ్యం పాడౌతుంది. కాని టీప్లాంటర్సును శరించి నిషేధించటానికి మన ప్రభుత్వానికి సాహసమున్నదనే సమ్యక్తం మాకులేదు, అయితే యేమిటి? మునుపున్న గౌరవం పోయింది, మూతి మీది మీసం పోయిందీ సోమాదుగులయ్యకు అనే పేరూ సిద్ధమైందన్నట్టైంది. ఇది అవుతుందనుకొన్నాము, అయింది.



మద్రాసులో మేము చేసిన పని

కొందరినంచితో గౌ. రాజ్ గుంటియ్యో మాకు జరిగిన సంభాషణనంగ్రహం వ్రాశాము. తరువాత వరుసగా గౌ. వి. వి. గి. బి. గోపాలరెడ్డి, ముని సామిపిల్లై, రామునిమిన్, రామనాథన్, ప్రకాశంవంతులుగార్లను దర్శించి మేము అచ్చొత్తించిన విజ్ఞప్తిని సమర్పించి, విన్నపముచేసితిమి. వీరుగాక యింకా కొందరు పార్లమెంటరీశక్తిటరీలనుగూడ దర్శించి విన్నవించితిమి.

చెన్నపురిలో జరిగిన ఆరోగ్యశాఖా మంత్రుల సభకు వివిధరాష్ట్రములనుండి విచ్చేసిన ఆరోగ్య శాఖామంత్రుల విషయాలను శ్రమపడి తెలుసుకొని వారికి మావిన్నపమును మనవిచేసుకొంటిమి. వారందరిలోను గౌ. రాజ్ గారును, గిల్డరు (బొంబాయి) గారును అలోపతి డాక్టరులు. వారు ఆంగ్లేయవైద్యమునందే ప్రావీణ్యమును గడించి నవారు. వారికి యితర విధానములమీద విశ్వాసములేదు. అందులోనూ టీకాలు లేకుండా మశూచికమును ఆపలేమని వారిభయము. టీకాల వలన యెట్టి ప్రమాదమును జరుగుట సాధ్య

మనే సంగతి వారి మనస్సులకు యెక్కింప బ్రయత్నించుట బధిర శంఖారావమువలె మాకు తోచినది.

ఇక మిగతా మంత్రులలో కొందరికి స్పష్టముగా మన ఉద్యమము మీద అభిమానమున్నది. అయినను ఒకరి "పోర్టు ఫోలియో"తో యింకొకరు జ్యోక్యము కలిగించుకొనరాదేమోనని వారి భయము. కొందరికి తాము డాక్టరులముకాము గనుక తామా విషయమున జ్యోక్యము కలిగించు కొనుటకు అర్హులము కామేమోనని సంశయము. ఇంకను కొందరున్నారు. వారికి యేవిషయమును చర్చించి తెలుసుకొనుటకు తగిన వసతి, అవకాశము, ఓపికలేదు.

మేము అందరికీ చెప్పి వచ్చాము. "మీకు నమ్మకము ఉంటే టీకాల శాసనము ఉంచుకోండి. ఒకసారికి పదిసారులు వేయించుకోండి. కాని తులం ఆముదమైనా వేయనిబిడ్డలను యీ టీకాల రసం పీడించి తీరుతుంది. వారినిన్నా యీ టీకాల శాసనము బాధించకుండా ఉండేలాగు ఇంగ్లాండులోవలె యిక్కడ గూడా టీకాల శాసనములో ఒక క్లాజు చేర్చండి. మేము శాసనాలకు లోబడి బ్రదుకదలచాము. మమ్ములను మీకు వ్యతిరేకులమని భావింపవద్దు. మా న్యాయమైన కోర్కెలు తీర్చి మమ్ములను గూడా శాసనబద్ధులైన పౌరులుగానే ఉంచుకోండి" అని శాసనసభ్యులందరికీ గూడా తలోవిసతిపత్రికా పంపుతాము. అందినవారికెల్ల విజ్ఞాపన చేస్తాము. తరువాత ధర్మబలమున్నది. ప్రభుత్వమున్నది.

మనపని తీరలేదు

ఇంతలో మనపనితీరలేదు. మనము కొన్నిహక్కులను కోరినప్పు డెల్ల కొన్ని బాధ్యతలనుగూడా నిర్వహించితిరాని. ఆరోగ్యాన్ని గురించీ ఆరోగ్య

నియమాలను గురించి బాగా తెలుసుకోవాలి. తెలియనివారికి అవి చెప్పాలి. మనం తెలుసుకున్నవాటిని అవలంబించాలి. గ్రామపారిశుధ్యతనుగురించి తెలుసుకొని ఆచరించాలి. ఇతరులకు బోధించాలి. దేహములోను, గృహములోను, గ్రామములోను సంపూర్ణమగు పారిశుధ్యము కలుగజేయాలి. అప్పుడు రమ్మన్నా సాంకామిక రోగాలురావు. టీకాలులేకపోయినా మావూళ్లో కలరాగాని మశూచికంగానిరాలేదు, మావూళ్లో బాలింతలు చావటంలేదు, శిశుమరణాలు లేకుండా పోయినై, పెద్దవాళ్లు ఉండగా పిల్లలూ, చిన్నవాళ్లూ మరణించుటలేదూ అని మనం రుజువు చేయగలగాలి. ఈపనులన్నీ చేస్తూ టీకాలు పోవటానికి అందోళనచేయాలి. అప్పుడు మనకోర్కె సిద్ధిస్తుంది. అంతేగాని అడ్డమైనకూడూ కుడుస్తూ శౌచవిధులను యేమియెరుగకుండానే టీకాలు వద్దంటుంటే మన మాటలు యెవరూ లక్ష్యము చేయరు. కనుక ఆరోగ్యం అంటే యేమిటో, దానివిధులేమిటో, దానిని యేలా అవలంబించాలో బాగా తెలుసుకొని, తామవలంబించి పరులకు బోధించాలి. అప్పుడు మనమాటకు విలువ ఉంటుంది. మనమాట అందరూవంటారు. కాక అప్పుడు టీకాలువేసినా దేహములో సరియైన ఆరోగ్యము ఉంటుంది గనుక ఆవిషపు తాగిడిని ఓర్పుకునేందుకు దేహానికి శక్తిలన్నా ఉంటుంది.

మీ రేమిచేయగలరు ?

ఇవన్నీ యెవరోచేస్తే దానివల్లవచ్చే ఫలాలని మాత్రం అనుభవిద్దామని యెదురుచూచేవారెందరో ఉంటారు. అలామీలులేదు. ప్రతివారు పనిచేయాలి. మాకేం తెలుసు? మేమేమిచేయగలము? మాకు వైద్యంవచ్చా! పాడువచ్చా! అనిమీరనుకోవద్దు. ఎన్నిసీళ్ళుపోసి వండాలో, ఎంతసేపు వుడక

నియ్యంలో పప్పులో ఉప్పుయ్యలో, ఉప్పులో పప్పుయ్యలో తెలియకపోయినా రుచినిగురించి అందరికీ తెలుసు. ఏది తక్కువైందో చెప్పేందుకు వంటంతా చేతకానక్కరలేదు. ఎందుచేతో బాగుండలేదనైనా ప్రతివారూ చెప్పగలరు. అలాగే మీలో ప్రతిఒక్కరూ చేయదగిన పనులుగూడా అనేకం ఉన్నాయి. కలకలలాడుతూ ఉండే ఒకపిల్లకు టీకాలు వేశారనుకోండి. ఆపిల్లకు టీకాలజ్వరము వచ్చి చిక్కి శల్యావశిష్టము అయితే అదీమనకర్మే అనుకొని నోరుమూసుకొని గుడ్లగోరు కుక్కుకొని ఓర్పుకొనేవారు యెందరో పుంటారు టీకాలవలన ఒంటినిండా కురుపులులేచి తలమూడై కరపాణి అయి బాధపడుతూ, దానితోనే తీసుకొని తీసుకొని చనిపోతే ఆబిడ్డచావునకు కారణము తమదురదృష్టమేనని యెందరో ఓర్చుకుంటూ ఉంటారు.

ఇవన్నీ వాక్సినేటర్లకు తెలియవు. ఎక్కడైనా ఒకానొక వాక్సినేటరు తెలుసుకోటానికి పోయి త్నముచేసినా అది పై ఆఫీసరుకు తెలియనీడు. ఏమంటే పై ఆఫీసరుచూస్తే గానీ వింటుగానీ దానిని బాడ్ (చెడ్డ) వేక్సినేషన్ అంటాడు. తలలేని హెల్తాఫీసర్లేతే వాక్సినేటరుకొక బ్లాకు మార్కుగూడా యిస్తాడు.

ఈ బాధ పడలేక అతడి విషయాన్ని 'కమియ్య' చేస్తాడు. ఇలాంటి విషయాలు యింకా యెన్నో ఉంటాయి. మీ దగ్గర తెలివిగనుక ఉంటే మీరే విషయాలను పోతీ ఒక్క దాన్ని పరిభ్రష్టము వారియొక్క అధికారుల దృష్టిలోకి తేవచ్చు. ఇందులో రాజద్రోహ మేమీలేదు. కావలసినంత ప్రజాసేవ ఉంది. ఇదంతా "బాడ్ వాక్సినేషన్" వల్ల వచ్చినదని వారంటే దానికిగూడా వారే జబాబుదారీ అని వారికి తెలియజెప్పాలి.

టీకాలవల్ల ఒక్కపిల్లకు ఆరోగ్యము చెడిపోయినా కావలసినంత గల్లంతు చేయాలి. చివరకు శాసనసభలో ఏ సభ్యునైనా ప్రార్థించి శాసనసభలో ఆ ప్రశ్న అడిగించాలి. ఇంత చేస్తేగాని మన గ్రామాల్లో మన పిల్లలు పడే అగచాట్లు, అకాలమరణాలు, అనవసరరోగాలు పరిభ్రష్టము వారి దృష్టిలోకిరావు.

ఇంతకన్న అన్యాయమేముంది చెప్పండి ఒక దంపతులకు ఒకే ఒక మగపిల్లవాడు. చాలాకాలం గడిచింతరువాత పుట్టినాడు. తల్లిదండ్రులు తమ ప్రాణాలన్నీ ఆబిడ్డమీదనే పెట్టుకొని పెంచుకుంటున్నారు. టీకాలు వేస్తామన్నారు. 'నాకు వక్కదారిని వక్కబిడ్డడు. దయయించి నాబిడ్డను వదలిపెట్టండన్నాడు' ఆబిడ్డ తండ్రి. వాక్సినేటరు వల్లకాదన్నాడు. నోటీసుయిచ్చాడు. ఆబిడ్డ తండ్రి టీకాలు వేయించలేదు. కేసు పెట్టారు. ఆబిడ్డ తండ్రి హెల్తు యినప్పట్టరూ కాళ్లు పట్టుకున్నాడు. అతనికీ పిల్లలున్నారు. జాలి కలిగింది. కాని యేమి చేస్తాడు? టీకాలు మూనిపించేందుకు తనకేమీ అధికారములేదు. జిల్లా హెల్తుఆఫీసరుకు సిఫారసుచేశాడు. అతనన్నాడు 'న్యాయమైన మార్గాలతో టీకాలు మూనిపించేందుకు డి. పి. ఎస్. గారికి గూడ అధికారములేదు' అని.

చేసేది లేక టీకాలు వేయనేవేశారు. జ్వరము, తరువాత కురుపులూ, తరువాత లివరూ అయినై. బిడ్డ మరణించాడు. వంశాంకురం మాడిపోయింది. ఊల్లో వాళ్లలో కొంచెం తలలో మెదడూ హృదయంలో ప్రేమా ఉన్నవాండ్రంతా హాహాకారాలు చేశారు. ఆతండ్రి యిది మనకర్మ ఎవరు మాత్రం ఏమిచేస్తారు? ఆమహారాజులు యెందరికో వేస్తే మనపిల్లవాడే చనిపోవడం యేమిటి? అనుకొన్నాడు. శల్యావశిష్టంగా కృశించిపోయినాడు.

చెప్పవచ్చుం దేమిటంటే యిలాంటివి యెన్నో మీ గ్రామాలల్లో జరుగుతుండొస్తే. మీరు యివన్నీ లెక్కవేసి ప్రభుత్వానికి తెలియజేయ వచ్చును. మాకు తెలిపితే మేమైనా ప్రభుత్వము వారి నోటీసులోకి తెస్తాము.

అయితే మానత్రిక చందాదారులు చాలా కొద్ది. మేము కొన్ని వందలమంది మాత్రమే ఉంటాం. మేము చేసేవని యేమాత్రపుడని మీరడుగ వచ్చును. మా ప్రకృతి పత్రికను 2000 మంది నా చదవుతారని మాకు తెలుసును. ప్రకృతిపత్రిక చందాదారులు కాకుండా మనోవర్తిగా పత్రిక చదివేవారెందరో మా ఆరోగ్యగోష్ఠి మీదా యింకా యితరుల వ్యాసాలను గురించి సదభిప్రాయాలను యిచ్చినవారున్నారు. ఈ భరణపు పాఠకులంతా చందా చెల్లిస్తే ఇదే చందాకు 1938 సంవత్సరం జనవరి భారతిపత్రిక అంత పత్రిక మేము ప్రచురింపగలిగేవాళ్లం. మా పాఠకులలో యెక్కువమంది యిదేరకంవారగుటవలన పత్రిక పొట్టిపోసు లేకుండా ఉంది. అది విషయాంతరం. కనుక సోమారితనమన్నా లేకుండా టీకాలు వేసేనాడు పిల్లలనందరినీ చూడటం, తరువాత 15 దినముల వరకు వారి యోగక్షేమాలను 4,5 తూరులు కనుక్కుని, ఆ విషయాలని వ్యాసింపవటం మా పాఠకులు చేయగలిగితే మేమీ విషయంలో యెంతైనా ఆందోళన చేయగలుగుతాము. సత్య బద్ధముగాని విషయాలను మీరు మాకు వ్రాయవద్దు. అతిశయోక్తులు మానివేయవలెను. 2000 మంది పాఠకులున్నందుకు మాకు సంతోషమే కాని దుఃఖమాలేదు, ఏమంటే 220 లక్షల జనములోను ఆరోగ్యవిషయాలను తెలుసుకునేందుకు 2000 మంది తెలుగువాండ్లకైనా శ్రద్ధ ఉన్నందుకు సంతోషిస్తున్నాము.

క్షయనివారణకు సార్వభౌమనిధి.

క్షయనివారణకై సార్వభౌమముడు 1000 సవరణల నిచ్చి నిధిని ప్రారంభించెను. లిస్టింగు ప్రభిష్ట దానిమీద భారతీయులనుండి యింకను కొన్ని లక్షలు కోట్లు వసూలుచేసి భారతదేశములోని క్షయరోగాన్ని నివారించటానికి ప్రయత్నము చేస్తున్నారు.

ఇంతవరకునూ క్షయరోగ కారణములు అజ్ఞాతములుగానే ఉన్నై. క్షయ రోగమునకు అసమగ్రాహరము (Malnutrition) ఒక కారణంగా చెప్పుతున్నారు, యింగ్లీషువైద్యులంతా. ఇదేనిజమైతే భాగ్యవంతుల యిండ్లలో క్షయరోగులుండగూడదు. అన్నానికి లేమిడిగా ఉండే గుడిశలలో ఉండే కార్మికులలోకన్న యీ వ్యాధి సర్వసాధారణముగా ఉన్నవిశ్వవ్యాపకముల యిండ్లలోనే యెక్కువ. అయితే క్షయకు అసంపూర్ణమగు ఆహారము కారణముకాదా అంటే మేమంటాము క్షయ అసంపూర్ణాహారము వల్లగాదు వచ్చేదీ, అసంపూర్ణ జీర్ణమువలన అని ఇలాగే చికిత్సలోగూడా సులభంగా జీర్ణమయ్యే పండ్లరసము- తేలిక ఆహారము కూరలతో మేము రోగులను నయము చేయగలుగుతుంటే ఇంగ్లీషు వైద్యులయొక్కో కోడిగుడ్లమీద మాంసరసాలు త్రాగించి రోగులచావుకే కారణము అవుతున్నారు. ఇలాగంటి మూలసూత్రములలో ఆవశ్యకమగు మార్పు వచ్చినయెడల భారతదేశమునుండి క్షయరోగమునిర్మూలమవుతుంది. అప్పుడీ ధనమంతయు సద్వినియోగమైనట్లు యెంచదగి యుంటుంది.

ఆరోగ్యకాఖివాడు.

ఆరోగ్యకాఖి అంటే యే పల్లెటూరివాడికైనా అర్థమయ్యే దేమిటంటే—టీకాలు వేసేవాళ్ళని. సంవత్సరానికి ఒకసారో రెండుసారో మరీ పెద్ద

పూర్వే తే 4 సార్లు వాక్సినేటరు వస్తాడు. టీకాలు వేయటానికి ఇంకా దేనికీకాదు. వేసిన టీకాలు పొక్కినయ్యా లేదో చూచేందుకు టీకాలయిన స్పెక్టరు అంటే హెల్తు యిన స్పెక్టరు వస్తాడు. అంతే పల్లెటూరువాడు హెల్తుశాఖవారిని మరి చూడడు. డాక్టర్ కి కలరావస్తే మళ్ళీ “ఇనాక్యూలేషన్” వేసేందుకూ భావులలో చివాలు రంగు కలిపేందుకూ వస్తారు. వారు యిచ్చే ఫీన్లు సీసాలుగాని, వాళ్ళయిచ్చే కలరామందులుగాని ముననబుగారియింట్లో వుంటయ్యేగాని వాటిని యెవరూ వాడనూ వాడరు. వాడినా బ... వాళ్ళా యెవరూ వుండరు. ఏమంటే యెడతలో యేమందు వాడాలో వెట్టి బుచ్చాయికి యెంత తెలుసునో, హెల్తుకట్టినరుకూ అంతే తెలుసు. ఏమంటే ఆయనకు మాత్రం అంతకన్న వైద్య జ్ఞానం యెవరు చెప్పించారు? ఆరోగ్యశాఖవారు చేయవలసింది యింతేనా? ఇంకా యేమన్నాఉందా? ఆలోచించి చెప్పాలి సిందని అసెంబ్లీ మెంబర్లను అడుగుతున్నాము. మాకు యింకా కొంచెము తెలుసు. హెల్తుఆఫీసర్లు డొరికే జీతముతీసుకుంటారా అంటారేమో? లేదు. ఏపిల్లకు యెన్ని టీకాలు పొక్కినవి? ఏతడ వపంపిన టీకాలరసం యెంతమందికి వేశారు? అట్లా వేయగా యెంతరసం వాడకుండా మిగిలిపోయింది? దానికి జవాబుదాగి యెవరు? అడబ్బు యెవరు పెట్టా కోవాలి? ఏ డాక్టర్ ఏ పర్సంటేజీ టీకాలు వేశారు? యివన్నీ తయారు చేసి గ్రాఫులు (Graphs) తయారు చేయాలి. ఎక్కడన్నా కలరావస్తే, ఎంత మందికి తగిలింది? ఎంతమంది చచ్చారు? దానికి లెక్క గ్రాఫు. ఇట్లా నెలనరి అయ్యేటప్పటికి ఆఫీసులో కూచుని యెన్నో లెక్కలు తయారు చేయాలి. దానిని జిల్లా ఆఫీసరుకు పంపుతాడు. ఇట్లావచ్చిన లెక్కలన్నీ కూడికలు చేసి పర్సంటే

జీటుకట్టి, తాలూకాలవారీగా గ్రాఫులు గీచి డి. పి. ఎస్. కి పంపుతారు. ఆయన జిల్లాలవారీగా లెక్కలు తయారు చేసి సంవత్సరాంతపు రిపోర్టు తయారు చేస్తారు. దాంట్లో మీరు యెంత సేపు చదివినా అర్థముకాని అంకెల పోగులే కనుపడ్డవై గాని ‘ఫలానిపూర్ణో’ దంపుడు బియ్యం తినటానికి యింతమంది చేత ప్రతిజ్ఞతీసుకొన్నాము. చుట్టలు యింతమంది మానివేశారు. కల్లు తాగి గుండా యింతమంది వప్పుకొన్నారు. ఇన్ని టీకాపులు మూయించాము. దానికి అవసరమైన ప్రచారం చేశాము’ అని ఒక్కముక్కైనా ఉండదు.

ఇన్ని లక్షలమందికి సరిపోయ్యే టీకాలరసము నపై చేశాము అని వుంటుందిగాని యిన్ని పుట్ల బీరకాయలు పండించి నష్టయిచేశాము, యిన్ని వేలమందికి తలంట్లు పోయించాము, ఇన్ని లక్షల మంది అన్నములేనివారికి కడుపునిండా అన్నము పెట్టించాము అని యే రిపోర్టులోనూ ఉండదు. చంటిపిల్లలకు పాలులేక యేడుస్తుంటే వాళ్ళు బిడ్డకు పాలుపోసుకోలేక పిల్లకు పాలిచ్చేందుకు సత్తివలేని కారణమువలన చంటిలో పాలులేక యేడుస్తుంటే అప్పుడు టీకాలరసము “లాస్టేటు” తీసుకొని నిర్బంధిస్తారేగాని ఆ పాలులేని తల్లికైనా అన్నానికి సదుపాయం చేయటానికి యెవరికీ తాహత్తూలేదు. అధికారమూలేదు.

ఏమి ఆరోగ్యశాఖ అండీ యిదీ.

పశుమారణశాలలు చూచాము.

పిల్లలు టీకాలవలన వడే బాధ చూస్తేను, వారికి కలిగే ఆకస్మిక అకాలమరణాలను చూస్తేను ఇవిగూడా ఒకవిధమైన శిశుమారణ శాలలేమో అనిపిస్తుంది.

ప్రభుత్వానికి యీ దురుద్దేశం ఉందా అంటే తప్పకుండా లేదనే అంటాము.

అయితే వారింకా అజ్ఞానములోనే ఉన్నారంటాము. కావలెనంటే యెజ్జిల్లా ఆరోగ్యశాఖాధికారిగాని నావెంట రమ్మనమనంజి; నేను యెంతో చూపించగలను.

తిరుపతి చూచాము.

అక్కడ దరిద్రము తాండవమాడుతోంది.

బజారులు పాకీదొడ్లకంటే అభ్యాన్నంగా ఉన్నాయి. దీనికంతా యాత్రీకులే కారణమంటే, ఒప్పుకుంటాము.

కాని దినానికి కొన్ని వందలైనా జనం వచ్చే చోట—కొన్ని వేలకూపాయిలైనా వసూలు అయ్యేచోట పారిశుద్ధ్యములేదంటే మనము మనుష్యులముకాదేమో అనిపిస్తుంది. పందిగూడా మంచిబురదానీళ్లు దొరికితే ఆ జలదారులలో పడుకోదు. అంతకంటే, మురికిపుందక్కడ. కావలెనంటే పోయి చూడండి!

తెనాలిచూడండి.

చినరావూసురోడ్డు వెంట వెళ్లండి. ఆరోడ్డుమీద ఉన్నవారు మనుష్యులలో క్రిమికీటకాలలో మీకే బోధపడుతుంది.

రేటుపేయర్లు డబ్బుయివ్వటంలేదా?

ఏంచేస్తున్నారాడబ్బంతా?

సాయిలో పోస్తున్నారా?

రేటుపేయర్లు చూస్తూ ఉండుకుంటారేమి ?

అడుగేమి ? ఆ జలదారుల ప్రక్క యెలా జీవిస్తున్నారయ్యా మీరంతానూ !

మీ ముక్కులో ఘ్రాణశక్తి లేదా ? మీ మెదట్లో తెలివిలేదా ? మీ దేహాల్లో చైతన్యంలేదా ? తెనాలిని గురించి వ్యాశించి అనేక వందల పట్టణాల్లో ఉన్నవంగలే.

బెజవాడ, రాజమంధిరము, అమలాపురం, పాలకొల్లు, నరసాపురం, ఏలూరు యింకా యెన్నో పట్టణాలలో యిదే దురవస్థ.

కొన్ని జలదారులకు మొదలు తుదాగూడాలేదు. దానికి మొదలే చివర, చివరే మొదలు. అది యెక్కడికీ కదలదు- ఎంతసేరూ పోసినా యెంత మురుగువేసినా సంవత్సరాలాది అందులోనే ఉంటుంది. మురుగు దుర్గంగా ఉంటుంది.

ఆ జలదారులప్రక్కనే కాఫీహోటళ్లుంటాయి.

క్షువరశాలలు, లాండ్రీలు ఉంటాయి.

ఆ జలధారులప్రక్కనే వీడ్డర్లయిండ్లుఉంటాయి.

వర్తకులు, లక్షల కధికారులూగూడా వుంటారు. ఆరోగ్యశాఖవారు నిద్రపోతారో కండ్లెమునుకుంటారో, ముక్కులుగూడా మూసుకుంటారో ఏయింట్లోనన్నా టీకాలువేయని పిల్లలువుంటే వారికందరికీ తెలుస్తుంది వస్తారు వీడిస్తారు. టీకాలువేస్తారు. బాధిస్తారు అంతే.

ఇదేనా ఆరోగ్యశాఖవారు చేయాలిసినపని? వారిచేత యింతకన్న ఉపయోగమైన పనిచేయించాలిసిన బాధ్యతా, హక్కు మనకులేవా? మనము వారికి తొత్తులమా? మనకు వారు నౌకరులుగారా? ఆలోచించుకోండి!

కడుపులోకి అన్నంలేక, చంటిలో పాలులేక, ఒంటిమీద స్నానంచేసినప్పుడైనా మార్పుకునేందుకు సరియైనగుడ్డలేక, తలకు రాచుకునేందుకు నూనె గూడాలేక భారతమాత ఖ్రోభిల్లుతుంటే జాతికి అభ్యుదయమెక్కడ?

ఈవిషయాలను ఆలనచేసేందుకు ఎవరూలేరా? టీకాలు వేసేందుకు మాత్రం వస్తారా? ఎంతదయ అబ్బా!

సర్వులకును అనుకూలముగను, అనుసరణీయము గను, దేశకాల పాత్రములకు సరిపోవునట్లును ఒకే పద్ధతిని సూచింతురని ఒకానొకరు ప్రకృతి పత్రికలో నుడివియున్నారు. అందుకుగాను నా స్వానుభవముచే నిట్లు వ్రాయబూనితిని.

మనము అనుదినము లోపలకు తీసుకొను ఆహారము, 2 రకములు (1) పక్వాహారము (2) అపక్వాహారము. పక్వాహారము అనగా కేవలము అగ్నిచే పచనముకాబడినది. అపక్వాహారము అనగా పక్వత్రిగా పక్వమునకు రాబడినది. అనగా ఎండ గాలి వెల్తురు నీరువల్ల చెల్లునుపూచి, కాచి, పండినపళ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు. నీటిలో నాననిచ్చి బయటకు తీసినందువల్ల వచ్చు మొలక ధాన్యములు గోధుమలు, పెసలు, సెనగలు యిత్యాదులు.) మనుష్యుడు కేవలము అగ్నిచే పచనముకాబడిన పదార్థములు మాత్రమే తీసుకొనడు. పక్వాహారమునకు తోడు ఆయా ఋతువులలో దొరకు కాయలు, ఫలములు తినుచున్నాడు గనుక పక్వాహారి, అపక్వాహారముకూడ తీసుకొనును. గాని అపక్వాహారికి పక్వాహారముతో ఏమాత్రము నిమిత్తం లేదు. ఏలన అపక్వాహారము రెండురకములు (1) కేవలము ఫలములు నూనెగింజలు మాత్రమే. ఇది స్వల్పాయ ఆహారము, ఉత్తమోత్తమము కాని, బీదలకు అసాధ్యము. (2) ధాన్యములు, పప్పులు, నీటిలో నాననిచ్చి మొలకలు వచ్చిన తరువాత కొబ్బరి, మిగతాఫలములుచేర్చి తీసుట. ఇది ఉత్తమము. ఇది సాధారణులు ఆచరించవచ్చును. ఈ రెంటితో అగ్నిచే పచనము కాబడినవి కలుపగూడదు.

కాని మిక్కిలి బీదవారికి యీక్రింది విధము అనుసరణీయము.

(1) వ్యాధిగ్రస్తులై యున్నప్పుడు ఆయా దేశములో పండు ధాన్యములు, (తేవుడుతో సహా) గోధుమలు పైపొట్టుతో సహా, నీటిచే కడుగకుండగా నీటిచే మాత్రము మెత్తగా అగ్నిచే పచనముకాబడి, అందలి సారములు (గంజి) వార్చకుండగా తీసుకొనవచ్చును. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, (చెక్కతో సహా) ఆవిరిమీద ఉడికించవలెను. ఆయా ఋతువులలో దొరకు ఫలములు తినవచ్చును.

(2) ఖులాసాగా యున్నప్పుడు ఆయా దేశములలో పండు ధాన్యములు (తేవుడుతో సహా) నీటిచే కడుగకుండగా, నీటిచేమాత్రము మెత్తగా అగ్నిచే పచనముకాబడి, అందలి సారములు (గంజి) వార్చకుండగా తీసుకొన వచ్చును. వార్చుట మన ప్రాంతములలో ఆచారమై యున్నదిగాన గంజి తప్పక వాడవలెను. విస్తారము మసాలాలు, పోపులమాని, కాయగూరలు నీటిచే అగ్నిచే పచనముకాబడి (సారములుతీయబడక) మితముగా వుప్పుకారము పులుపు వాడవచ్చును. ఆయా ఋతువులలోదొరకు ఫలములు తీసుకొనవచ్చును. పిండివంటలు వగైరాలు భోజనమందే తీసుకొనవలెను. పానీయము జలము మాత్రమే వాడవలెను. భోజనము భోజనము మధ్య జలము తప్ప యితర ఫలహారము పనికిరాదు. పండ్లకూడ భోజనమందే తీసుకొనవచ్చును. జంతుసంబంధము అనగా పాలుపెరుగు నెయ్యి మజ్జిగ మితముగా వాడవచ్చును. (వృక్షసంబంధమైన నూనె శ్రేష్ఠము.) నూనె వుప్పు కారము: అపిండిచే ఊరించబడిన ఊరుగాయలు మాత్రము మానవలెను

8 సంవత్సరముల బాలురకు పోటీ ఆటలు.

9 త్రాడులాగుట.



ఉపకరణము:—20 గ పొడుగైన మోకు, మధ్యభాగమున దారము కట్టవలెను. బొమ్మయందు చూపినరీతిగా రెండుజట్టుల బాలురు తాడును లాగుచుండవలెను. మధ్య ఎదురెదురుగా నిలబడి లాగుచున్న బాలురపాదమువద్ద గీయబడిన ఆరంభరేఖనుండి ముందుకు తాడుతో లాగవలెను. మధ్యగీత చాటి ముందుకువచ్చినజట్టు ఓడిపోవును. లాగినజట్టుకు జయముకలుగును. జట్టుకు 8 నుండి పైగా నెంతమందియైనా యుండవచ్చును. ఇరుపక్షములందు సమానసంఖ్య యుండవలెను.

10. తనతావుచేరుట.

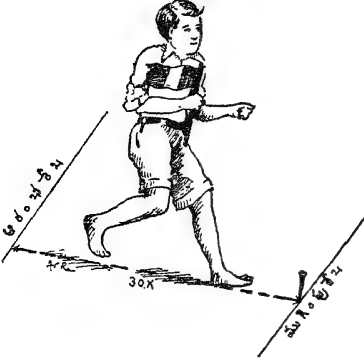
రెండుగాని అంతకన్న యధికముగగాని జట్టులను విడదీయుము. ఒకరివెనుక నొకరు నిలుచునట్లుగా ఆజ్ఞాసీయవలెను. ఒక్కొక్కరిమధ్య గజము ఖాళీయుండవలెను. అధమము జట్టుకు 8 నుండి పిల్లలుండవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే జట్టు వెనుకభాగములో నిలచిన చివరబాలుడు తన ఎడమచేతివీపుగా బయలుదేరి, తన జట్టుచుట్టు తిరిగి తన తావుచేరవలెను. వెంటనే తన ముందున్న బాలుని జట్టుచుట్టు తిరిగి వానితావు చేరుటకు పంపవలెను. ఇట్లు జట్టు మొదట నిలచిన బాలునివరకు ఆడించవలెను.

ఏ జట్టు మొదటిబాలుడు ముందుగా తన జట్టు తిరిగి వానితావు చేరునో వాని జట్టుకు జయముకలుగును.

11. జండా ఆట.

పైవలెనే బాలురను రెండుగాగాని, అంతకన్న యధికముగాగాని జట్టులను విడదీసి, ఒకరివెనుకనొకరు గజము ఎడముగా నుండునట్లు నిలబెట్టుము. జట్టుముందు నిలచిన బాలుని

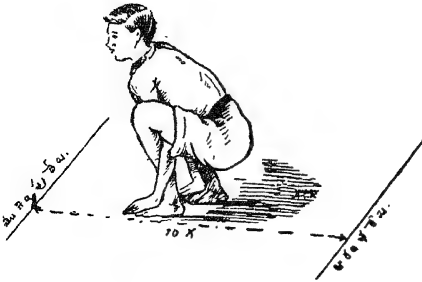


చేతికొక్క జండానిమ్ము. జట్టుముందుబాలుర పాదముల దగ్గఱ అడ్డముగా నొక రేఖగీయుము. దీనికి ఆరంభగీత యనుపేరుపెట్టుము. దీనికి 30 గజములదూరముగా సమానాంతరరేఖ గీయుము. ముగింపురేఖయని పేరుపెట్టుము. జట్టుకెదురుగా ముగింపురేఖపై గజము పొడుగుగల కొయ్యమేకులను పాతుము. ఈలవేయుము. జట్టు మొదటిబాలుడు ముగింపురేఖవఱకు పరుగెత్తి కొయ్యమేకుచుట్టు ఎడమచేతిమీదుగా తిరిగి తన జట్టులోని రెండవబాలునికి యిచ్చునట్లు తెలియజెప్పుము. అంతటా రెండవబాలుడు మొదటి వానివలె తిరిగించచ్చి

మూడవవాని కీయవలెను. ఇట్లులే ఆఖరుబాలునివరకు ఆడించవలెను. ఏ జట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందుగా ముగించి జండాతో తన తావుచేరి చేయినట్లునో ఆ జట్టువారికి విజయము కలుగును. జండానిచ్చిన ప్రతిబాలుడు వారివారి జట్టుల వెనుకభాగములందు నిలువవలెను. జండా నందుకొను బాలుడు ఆరంభరేఖపై తన జట్టుముందు నిలువవలెను. ఆరంభముగింపు రేఖలమధ్య 30 గజము లుండవలెను.

12. బాతునడక.

పైవలెనే జట్టు నిర్ణయముచేసి పిల్లల నిలబెట్టవలెను. బొమ్మయందు చూపినరీతిగా ఆరంభగీతయందు మొదటి పిల్లవానిని కూర్చుండబెట్టుము. యీలవేయుము. మొదటిబాలుడు



నిలువక కూర్చుండియే కాలు ముందువేయుచూ నడుచుచుండవలయును. చేతులు పాదములపై చేర్చవలెను. బాతువలె నడుచుచుండవలెను. ఆరంభ, ముగింపురేఖలమధ్య 10 గజముల స్థలము మాత్రము చాలును. అంతకన్న యధిక మైనచో పిల్లలకు ప్రమాదములు కలుగును. వయస్సును, శక్తిని యనుసరించి దూరము హెచ్చించవచ్చును. ముగింపురేఖపై జట్టున

కెదురుగా నాటబడిన కొయ్యవరకు బాతునడకతో బాలుడుచేరి నిలబడి పరుగెత్తుచూ తన జట్టు సమీపించవలెను. అంతట రెండవవాడు మొదటివానివలె బాతునడకను నడువవలెను. ఇట్లు ఆఖరు బాలునివరకు ఆడించుము. ముందే జట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ఆట ముగించునో ఆ జట్టుకు విజయము కలుగును.

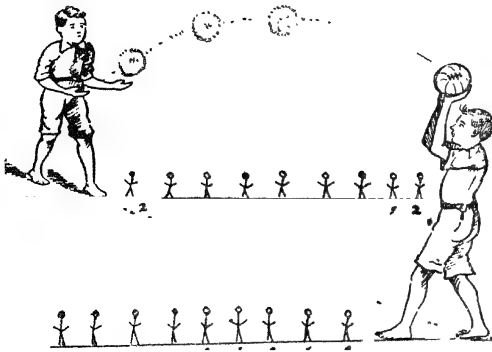
13 నిండునీటికుండమోత.

ఉపకరణము:—జట్టులననుసరించి నీటికుండలుండవలెను. పై వలె నిదియు పోటీయాటగాన జట్టులు 2 గాని అధికముగాగాని యుండవచ్చును. జట్టు ముందుబాలునిముందు నిండునీరు గల కుండల నుంచుము. ఒక్కొక్కకుండ 4 శ్లేర్లనీరు పట్టునదిగ నుండవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే జట్టు మొదటిబాలుడు తమముందు గీయబడిన ఆరంభరేఖ నుండి బయలుదేరి ముగింపురేఖపైనుండు వేకు నెడమచేతి మీదుగా చుట్టుతిరిగి తమజట్టులోని రెండవకుర్చివాని భుజముపై నాకుండనుంచి తాను జట్టు వెనుక భాగమున నిలువవలెను. అంతట రెండవవాడు మొదటివానివలె తిరిగి జట్టులోని మూడవవాని కీయవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలుని వరకు నాడించుము. ముందు ఏజట్టులోని బాలుడు ముగించునో ఆజట్టునకు గెలుపుకలుగును. ఆరంభముగింపురేఖల మధ్య దూరము 30 గ. నడచునపుడు కుండలోనినీరు త్రోసిపోకుండా చూచుకొను చుండవలెను.



14. ఐ మూ ల బం తి

పటములో చూపినట్లు బాలురను నిలబెట్టుము వరుసగా రెండువరుసలందు 1, 2 యని సంఖ్యలను చెప్పించుము. నరునకు 8, 10, 12, గురు బాలురుండవచ్చును. ఒక్కొక్కబాలుని మధ్య 1 గజము ఖాళీయుంచవలెను. ఒకటిచెప్పినవారు ఎదుటివరుసలోని ఒకటి చెప్పిన బాలురకు బంతినందజేయవలెను. బంతి క్రిందపడనీయరాదు. బంతి క్రిందపడకుండా ఆరంభించిన బాలునివరకు మరల బంతివచ్చిన ౧ పాయింటు (మార్కు) వచ్చును. బంతిని ఐమూలగా పంపుచుండవలెను. ఇట్లులే 2 చెప్పినబాలురు ఎదుటివరుసలో రెండు చెప్పినవారికి పంపుచుండవలెను. ఒక వరుసలోని ఆరంభ 1 బాలునికిని రెండవవరుసలోని 2 సంఖ్యచెప్పిన



ఆరంభబాలునికిని రెండుబంతుల నీయవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే పైవలె బంతిని ఒకమూలనుండి రెండవవరుసలో మూలఆఖరు 1 బాలునికి పంపవలెను. బంతి అందరు బాలురకు పంపబడుచుండవలెను. అనగా బేసిసంఖ్యాకులు ఐమూలముగా బంతినివిసిపట్టుకొందురు. అటులే సరిసంఖ్యానీకులు అనుసరింతురు. కడపటిసంఖ్యలవారు బంతివచ్చినచారినే మరల వెనుకకుపంపుదురు. బంతినివనరుట నారంభించిన మొదటి బాలునికి బంతిచేరగలదు. అప్పుడు 1 పాయింటుగా (మార్కు) జట్టుకు లెక్కించవలెను. $\frac{1}{2}$ గంట కాలములో ఎక్కువపాయింట్లు సంపాదించిన టీముకు జయము కలుగును.

15 చూచినదానిని తాకుట. (వ్యక్తి సమర్థతచెలుపు ఆటలు)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |

ఆటస్థలము 40 అడుగుల పొడవు, 20 అడుగుల వెడల్పు. ఆటనాడుటకు 8 నుండి 21 మంది వఱకు పిల్లలుండవచ్చును.

బాలురందరు ఆటస్థలములో 20 అడుగుల వెడల్పుగల గీతపై వరుసగా నిలువవలెను. దాని కెదురుగా 40 అడుగుల దూరములోనున్న పటములో చూపి

నట్లు గీయబడిన గళ్లయందలి అంకెలుగల బల్ల నొకదానిని యుంచవలెను. అది పడిపోకుండా వెనక రెండు కొయ్యస్తంభములను నాటి బల్ల నానించవలెను. నిలబడిన బాలుర కళ్లకు గంత కట్టవలెను. ఉపాధ్యాయునిచే పిలువబడిన బాలు డతివేగముగా బల్లవైపునకు రావలెను. బల్ల కెదురుగా నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన సంఖ్యను బాలుడు తన కుడిచేతితో తాకవలెను. తాకినబాలుడు విజయ మొందును. ఇట్లు అందఱు బాలురకు అవకాశము నిచ్చి హెచ్చరిక చేయవలెను-

16 పాతబడినజండాను పట్టుట.



ఆటస్థలము 20 అడుగుల అర్థవ్యాసముగల వలయముగా నుండవలెను. ఆ వలయముచుట్టు క్రీడకులను నిలుచుండబెట్టవలెను. ఆ వలయ కేంద్రస్థానమున నొకజండా పాతవలెను. జండాకర్రపొడగు 9 అడుగులుండవలెను. వలయమున నిలబడిన బాలురకళ్లకు గంతలు కట్టవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ప్రతి పిల్లవాడు జండావైపుకు పరుగెత్తి రావలెను. జండాను పట్టకొని అచ్చట నిలువవలెను. ముందుగా జెండాను పట్టు

కొనిన బాలునికి జయము గలుగును.

17 గోడవలయగుర్తును బంతితోకొట్టుట.

బడిగోడపై నొకచోట ☉ ఆరు అంగుళముల అర్థవ్యాసముగల సున్నను గీసి నలుపు రంగుతో వలయరేఖను స్పష్టముగా కనపడునట్లు చేయును. వలయమధ్యమున ఉసిరిక కాయ యంత నల్లచుక్క నల్లరంగుతో వ్రాయుము.

ఆ గోడకు 10 అడుగుల దూరములో గోడకెదురుగా చూచునట్లు బాలుర నిల బెట్టుము. వారిముందు నియమితరేఖ గీయుము. నియమితరేఖనుండి గోడపై గుర్తువైపునకు 10 అడుగులు నూటిగా ఋజురేఖ గీయుము ☉—| ఋజురేఖ నియమితరేఖను చేరు స్థానమున రెండు సమకోణములుగా నుండునట్లు గీయుము. సమకోణ విభజన స్థలమున ఉపాధ్యాయుడు ఒక పిల్లవానిని పిలిచి నిలబెట్టవలెను. మిగత బాలుర నందరిని కూర్చుండబెట్టవలెను. నిలబెట్టబడిన పిల్ల వానిచేతికి తెన్నిన్ బంతి నీయవలెను. ఆ బాలుడు గోడపై మార్కుచేయబడిన వలయములో సరిగా తాకునట్లు బంతిని వినరవలెను. గుఱి సరిగా కొట్టినబాలుడు విజయుడగును.

ఆరోగ్యతత్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

౧౦ స్వాభావికాహారము వండితిసుట

మనుష్యుడు తనసహజాహారమునుండి వండిన పదార్థములు తినుట కెప్పుడవలంబించెనో మన మూహించుటకు గూడ వీలుకనబడదు. అనేక యుగములనుండి వంట పార్థరంభమైనట్లు మన పురాణములవలన చెలియుచున్నది. అందువలన ఆవయవపటుత్వము కల్గిపోయినందున కోతుల వలె పచ్చిండి తినుటకు తగిన దంతబలిమిని, కోయుటకును చీల్చుటకును దగిన గోళ్ళుకల పోగొట్టుకొనియున్నాడు. తిరిగి యా శక్తిని సంపాదించువలెనన్న గొన్ని తరములు బట్టును. ఆయునను మానవకోటిని తిరిగి యారోగ్యవంతులు గను, బలవంతులుగను, నాయుర్థాయ వంతులుగను, జేయవలెనన్న సహజాహార క్షణమే యవసరము. మనుజులందరును సాత్వికులగుదరనియు వారి వారి వాంఛలను గట్టిపెట్టి, వేదాంతులై జీవకోశస్థుల జయింపగలుగుదురనియు జెప్పజాలము. అట్టివారి విషయములొక గూ కొంత వరకైనను తరింపగల మార్గమునుజూపవలెను. వీరిక్కసారిగా వంటను, రుచులనువిడిచి కేవల యవక్కాహారము లోనికి వచ్చుటకు వీలుండదుగాన వీరి విషయములొక వంట ఆవశ్యకమగును. ఈ వంటకూడ ప్రస్తుతమందు విపరీత పద్ధతిలో నుండటచే ఆరోగ్యమును కాపాడలేకున్నది. గాన నారోగ్యమును పూర్తిగా జెడగొట్టుకుండుటకుగాను ఎట్లుండవలెనో నిర్ణయింపవలసియున్నది. ప్రతీకామును, ధాన్యమును, వండుటచే వానిలోని జీవనశ్రేణి పోవుటచే కొంతకత్తిని గోల్పోవుచున్నది. దాని నధికజలములో వండి వార్చివేయుటచే దానిలోగల పోషకపదార్థములైన లవణాదులు వారుపుతో బోవుచున్నవి. ఇక మిగిలిన పదార్థము రుచిలేనిపిప్పి. ఈ పిప్పిక రుచికల్పించుటకుగాను సముద్రలవణము, కాలము. మసాలాలు, సువాసనద్రవ్యములు సముద్రలు ఆవసరములగుచున్నవి. ఇట్లు వండిన పదార్థములు జీవకోశంపుగనున్నను సరిగా జీర్ణములకావు. శరీరపోషక పదార్థములు వార్చునందు పోయినందున బలము నీయబలంపు. తగినంతబలము సంపాదించుకొనుటకుగాను ఆధికముగా తినుట యవసరమగుచున్నది. ఈ కృత్రిమ పదార్థమునందుగల ఉప్పు మొదలగు జీర్ణముకొనివి వానిక కనివిరచి జీర్ణమగుటకు దగిన దానినిగ జేయుటకు విశేషమైన జలమును, ద్రవపదార్థములను కొనవలెను. మన జీర్ణకోశములోని సహజరసములకూడ

గృత్రిమపద్ధత వలంబించి యీ పదార్థమునందుగల విషములను పోగొట్టి పోషణకు తగినవానినిగ జేయవలెను. అందుచే జీర్ణకోశ మచిరకాలములో తనక కని పోగొట్టుకొనుచున్నది. పటుత్వములేని జీర్ణకోశము నిస్సత్తువ పదార్థములనుమాత్రమే జీర్ణము చేయగలదు. అందువల్లనే పాతబియ్యము వేపడపు కూరలు, పాత ఊరగాయలు, ఒరుగులు మిగులముగిన పండ్లు తినవలసి వచ్చుచున్నది. మందులు రోగము నణచుటకుగాను ఆవయవ పాటనమును జంపును గాన నిట్టి వస్తువులు పథ్యములగుచున్నవి. ఇట్టివి నిర్జీవపదార్థ సేవనమువలన నాయుర్భూతారోగ్యములు వృద్ధిబొందనేరవు గాన వండిన పదార్థములు గూడ కొంతవరకైనను యోగ్యమైనవిగా జూచుకొనుటకై వానిలోని సారములుబోకుండ కొంచము నీటితోమాత్రమే ఉడుకఁజెట్టి నీరిగురువరకునుంచి దింపవలెనుగాని వార్చరాదు. మనముతినెడు ధాన్యములన్నిటిలోను వరిబియ్యము సత్తువలేనివి. అవియును మరలొందంబడి మాంసకృత్తులుగల తోడు పూర్తిగా తీసివేయబడుటవలనను, కడుగుట వలనను, వార్చుటవల్లను బొత్తిగా సారహీనములుగ జేయబడుచున్నవి. ఆకారణముచే బూర్జము దంపుడు బియ్యమును దిని గంజిత్రాగెడువారికంటె నేడు మరబియ్యమును తినెడువారి నారోగ్యవంతు లగుచున్నారు. బియ్యము తినక తప్పనివారు దంపుడు చేబియ్యమును అతైనరు చేసుకొని తినవలెను. ధాన్యము లన్నిటిలోను గోధుమల త్రవమైనవి. ఇవి రొట్టెగాగాని, జావగాగాని, యన్నముగాగాని వాడవగును. రొట్టె యుపద్రవ్యములవలె బల్లుగాగాని, మారు వాళీల రొట్టెలవలె నేటితో మర్రించిగాని తినుట పనికిరాదు. ఆవిరిమీదగాని, లేక వేడిగానిమీదగాని చమురు లేకుండ నుడకవలెను. అట్టిరొట్టె శరీరమునకు మంచి యుపయోగకారియు త్వరలో జీర్ణమగునదియు నగును. బాగుగా నమలక గాని యిది మ్రొంగబడదు. నమలినకొలది రుచించును. జావ కాచినను బలుచగా నుండునట్లుగాక ముద్దగాను, విత్తనను బదార్థములు దానిలోకి లుచ్చుకొనుటకును, బాగుగా నమిలి మింగుటకును వీలుగా నుండవలెను. అన్నముగాని, జావగాని, రొట్టెగాని పొట్టుతోకి లినిన గోధుమలపిండి నుండితయారు చేయవలె నేగానీపొట్టు పోవునట్లుదంపరాదు. కూరగాయలను వండుటకుతరుగునపుడు పైచెక్కుదీసివేయరాదు. మురికిపోవుట కొకసారి నీటిలోగడగి, చెక్కుతో గూడముక్కులుగాదరిగి కొంచమునీటితోనిగుసెయవలెను.

ఇంకను నీరుమిగిలినయడల మెత్తని పిండి చేర్చి యిగురనిచ్చిన రుచివంతముగ నుండును. ఉప్పుగాని, పోపుగాని, నుచానన ద్రవ్యములగు నావ మొదలగువానిని చేర్చరాదు. ఈ పదార్థములు అధిక రుచినిగలిగించి కావలసినదానికంటె అధికముగ తినునట్లు చేయును. త్వరగా జీర్ణముకాకుండ ప్రేగులయందు కొంతకాలము నిలవయుండును. అందువలన జీర్ణోశమున కధికశ్రమను గలిగించును. గాన ఉప్పు కారములను, మమేశాలను వాడగూడదు. పప్పుదినములన్నియు నధికమైన బలమునిచ్చునవిగాని వీనిని చిన్నపిల్లలును, దేహ పరిశ్రమగలవారును వాడవలెనేగాని వృద్ధులును, పనిలేక కూర్చుండువారును వాడకూడదు. పప్పులన్నియు పొట్టుతోనే ఉడికించి తినవలెను. గింజలమిడిపొట్టును, కూరగాయలమిడి దెరడును, పీచును శరీరపోషణకు పనికిరావుగాని పనికివచ్చుయితరపదార్థములజీర్ణముచేసి, మిగిలిన పనికిరాని పదార్థములపైకి తొక్కినవేయుటలో మిగుల నుపయోగించును. పప్పు పులనుతోగలిపి పలుచగా జేయబడినయడల బహు కష్టమమీదగాని జీర్ణములుగావు ఘనపదార్థములవలె ద్రవపదార్థములు సులభముగ జీర్ణములుగావు. వీలనన ఉమ్మి నీటితోకలియవరకు నోటిలోనుండక పొట్టులోనికి జారుటవలనను, నమలుట ఆవరము లేకపోవుట చేతను త్వరలో జీర్ణములుగావు. ఉప్పుకారములను విడిచినవారికి ద్రవపదార్థములతో నిమిత్తము లేదు. భోజనపదార్థములలో మూడుపాళ్ళు ద్రవపదార్థములను, ఒకపాలు ఘనపదార్థమును ఉండగలె ననునది కృత్రిమాహారలకొరకు నిర్ణయించబడినదిగాని స్వభావజన్యమైన ప్రకృతి యాహార భక్షణకొర కేర్పడినదిగాదు. స్వాభావి కాహారసేవకులకు ద్రవపదార్థముతోబనిలేదు, కూరగాయలుచమురుతో వేపుట వలన పోషక పదార్థములు మాడిపోవును. రుచిగావున్నను విలువయం దిది తక్కువయని చెప్పవచ్చును. పిండివంటలు ప్రకృతియందు లేనేలేవు. ఆహారముననిది శరీరపోషణకొర కేర్పడినదేగాని సరదాకొర కేర్పడినదిగాదు. నేనిట్లుచెప్పునప్పుడు నాగరిక ప్రపంచమంతయును నన్ను జెక్కిరించవచ్చును. అయినను యధార్థ మాలోచించిన నాతోనేకీభవింపగలదు. మనుష్యుడుగాక యే యితరజంతువుగాని పండుగలు, విందులు, వింతభోజనములు యెరుగదు. రుచి కొరకై యెక్కువగాతినదు. కడుపునిండిపిమ్మట ముచ్చటకైనను మరియొక కణిమునైనను ముట్టదు. గనుకనే యితర జంతువులెల్లను ఆమరణాంతము నొక్కతీరున నారోగ్యవంతములుగనుండ, మనుష్యుడును, మనుష్యునిచే దెంపబడు జంతువులును నారోగ్యమును గోల్పోయి సదా రోగపీడితము లగుచున్నవి. సహజాహారము ఆకలితీర్చుట

కుపయోగపడును. అధిక రుచిగా నుండకపోవుటచే నాకలి తీరినపిమ్మట తినవలెనను కోరికను గలిగించును. మితాహారము జీర్ణోశమున కధికశ్రమ నివ్వవలెనను జీర్ణోశము బలముగలిగియుండినను ప్రతి యవయవమును శక్తిగలిగి తన పని సక్రమముగ జేయుటవలన జీరాయారోగ్యములు గలుగును. గాన చమురుతోపండు పిండివంటలు సహజాహారలకు నిషేధములు. మనుష్యుడు సంఘములో దిరుగుట కిచ్చగించును. పండుగులు, విందులు, మొదలగు సంతోషకార్యములవెర వేర్చుచు చాలమందినిజేర్చి సంతోషముతో భుజింపుచు నిత్యము దినపదార్థములకంటె నధిక పదార్థములనువారికిజెల్లి వారిమన్ననలబొంద నాశపడుచుండును. అట్టివారికిగాను నారోగ్యమునంతగా జెడగొట్టని కొన్ని వంటకముల నిందుబొందు పరచెదను.

పచ్చడులు

ఒక కమ్మనివస్తువయు ఒక పుల్లని వస్తువయుజేర్చి రుట్టిన రుచ్యములగు పచ్చడు లేర్పడును. ఇవి రోగులకొరకుగాక సామాన్యమైన యారోగ్యవంతుల కేర్పడినవి.

(1) బెండకాయయును, వాక్కాయగాని, లేతచింతకాయగాని, నిమ్మరసముగాని చేర్చిన పచ్చడి.

(2) కాలిన వంకాయగుంజితో దోసకాయ ముక్కలు జేర్చి నిమ్మరసముగాని, లేతచింతకాయగాని, మామిడి కాయగాని కలిపి రుబ్బుట.

(3) కొబ్బరికాయతో, పులుపుగల మామిడికాయ, వాక్కాయ, చింతకాయ, నిమ్మపులుసు వెలగకాయ మొదలగునవి చేర్చి రుబ్బుట.

(4) పుల్లగోంగూర, మంచిగోంగూర కలిపినేని రుబ్బుట.

(5) ఆరటిపువ్వు తరిగి నిమ్మకాయరసముచేర్చి రుబ్బుట.

(6) పప్పుదినము గింజలు నానబోసి పుల్లని పదార్థములతో జేర్చి రుబ్బుట.

(7) మోహనదుంపలతో పుల్లని వస్తువులజేర్చి రుబ్బుట.

ఇట్లే ప్రకృతియందు దొరకు పదార్థములను రుచ్యములుగ జేసి విందులకును పండుగలకును వాడవచ్చును.

కలగలుపుకూరలు

(1) బీరకాయయు బెండకాయయు కలిపి వండవచ్చును.

(2) కందయు మట్టబచ్చలి, లేక పందిరి బచ్చలియు చేర్చి వండవచ్చును. కంద వార్చవలసి వచ్చును.

(3) వంకాయయును మోహనదుంపయును, కలపవచ్చును.

(4) వంకాయయును గోరుచిక్కుడు కాయయును లేక చిక్కుడు కాయయును చేర్చవచ్చును, గుమ్మడికాయ చేర్చవచ్చును.

(5) అన్నికూరలలోను కొబ్బరితురుము వాడుట చే అధిక రుచిగలుగును.

(6) అవ్వడవ్వడు పొట్టుపెసరపప్పు కొన్నికూరలలో కలిపి వండవచ్చును.

కలగాయపులును

నీళ్ళవలెనుండు పులును లగత్త్యములేకున్నను రుచికొరకెప్పుడైనను ముద్దకూరవంటి పులునులుకూడ వండవచ్చును. గుమ్మడికాయ లేక ఆనపకాయ ముక్కలను వంకాయ, బెండకాయ, దుంప మొదలగు రుచికరములగు కాయలను, బచ్చలి, తోటకూర, పుల్లబచ్చలి మొదలగు అపకూరలను జేర్చి, మామిడికాయ, లేతచింతకాయ మొదలగు పులును కాయలతో నుడక బెట్టి చిక్కుబడుటకు పిండినివేసి బాగుగా వండిన రుచించును.

పిండివంటలు

ఆవిరిమీదవండిన మినపకుడుము (పొట్టుతో నుండవలెను.) గోధుమతో శనగ మొదలగు పిండిజేర్చి ఆవిరిమీద వండిన కుడుములు.

ఉండార్లు బొబ్బర్లు, శనగలు మొదలగు వానినిజేర్చి ఆవిరి మీద వండవచ్చును.

కొబ్బరిపాలను, గోధుమపాలనుదీసి ఖర్జూరపుకాయల పొడుముగలిపినాన సగ్గరియ్యముజేర్చిన పరమాన్నమగును. శనగపిండిగాని గోధుమపిండికొని, కర్రపెండలపుదుంప పిండిగాని తెచ్చి ఖర్జూరపుకాయ పొడుముతో కొబ్బరి పాల నుండియగునట్లుమాత్రముపోసి యుండలజేసిన లడ్డు వలె నుండును. దార్ల కినిమిసిపళ్ళుకూడ జేర్చవచ్చును. కొబ్బరితురుము ఖర్జూరపుపండు కలిపి ముద్దలు చేయవచ్చును. నువ్వులు ఖర్జూరపుపండు కలిపి తొక్కిన చిమ్మిలియగును. ఇట్లే సమయానుకూలముగ జేయవచ్చును.

ఈ పదార్థములుకూడ మనసు బట్టజాలనివారికిగాని మనో నిగ్రహముగలవారి కివసరములేదు. అందరును తినుచున్నారు, మనసలేవని బెంగపెట్టుకొని అందరితోబాటు కష్టమాహారము తినిన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని బెంగ బెట్టుకొనువారికొరకే యిట్టి పదార్థములు చెప్పబడినవి. వీని నెనను తరుచుగా వాడుటచే ఆరోగ్యము చెడకమానదు. కారణమేమని గల్పితరుమల చే నధికముగ దినుట తటస్థం

చును. అందువలన జీర్ణకోశమునకు శ్రమగలుగును. ఇట్టి పదార్థములతో నధికభోజనము లభించినాడు ఒక పూట యువపనించినయెడల పూర్తిగ జీర్ణముగాకవు.

ఎంత తినవలెను? ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను?

ప్రపంచములో జీవరాసులను సృష్టించకపూర్వమే వాని కొర కాహారము నోషధులను ఫలవృక్షములను సృష్టికర్త సృజించియున్నాడు. అతనిశక్తిని గనుగొనుటకు మనుష్య మాత్రునకు సాధ్యముకాదు. పిల్లలు పుట్టకమునుపే తల్లులందు పాలను, గుడ్లయందు పోషక పదార్థమును, గింజలయందు అహారమును ఏర్పరచిన ట్టియోషధులను ఫలములను జీవరాసులకొఱకు సృష్టించి ముందుగా సిగ్గవరచి యుంచియున్నాడు. ఎన్నిజీవుల సృష్టింపదలచియుండునో అందుకు సరిపడెడు యాహారమును సిగ్గవరచునుగాని అంతకంతే. నధికముగాగాని యల్పముగాగాని తయారు చేసి యుండడు. అన్యాయడల ప్రజలలో గొందరు తిండిలేక మాడుచుండుట దేలయని పుష్కరావచ్చును. భాగ్యవంతులందు గొందరు అమితభోజనమున కలవడి తమ కేర్లుడిన దానికంటె ననేకరెట్లధికముగ భుజించి అజీర్ణరొగముచే బాధపడుచున్నారగుదా! వీరికి అధికముగా దినుటకు లభించెడి యాహారమే వీధిసాదలను కొఱవడియుండెడి యాహారము. ఒకరు ఎక్కువతని అరగించుకోలేక బాధపడుచుండ మరెయ్యకరు తిండికిచాలక మలమలమాడుచున్నారు. ఇట్టి సిథిలో తా నెక్కువగాతని బాధపడుటకంటె కావలసినంతమాత్రమేతని చాలని తిండితని మాడెడు వానికొఱకు విడిచిపెట్టట శన విధియని భాగ్యవంతుడు గృహించువరకు దరిద్రము చేశమును విడువదు. మనుష్యుడు తిండికొఱకే పుట్టివాడనియు నతని పరమావధి తిండియేయనియు బ్రతికియున్నంతకాలము తాను తిని యొకరికిబెట్టినదే జన్మయనియు చచ్చిన తరువాతకూడ వచ్చునదేయని లేదనియు జెప్పు పెట్టజేదాంతము బలిన కొలది రాత్రింబగళ్ళు బాధపడి సంపాదించుటయేగాక, తిండిపోతయ జీర్ణముచేసికొనలేక రోగపీడితుడైనాడు బాధపడుటతప్పదు. అందువలన నిట్టి బాధలేకుండ నుండుటకు గాను తిండికొక మితియుండవలెను. మితిమీరి తినుటవారందరాయని పాతకులకు దోషవచ్చును. మితిబెరిసినదా మిరినట్లు తెలియుట! పూర్తిగా పిండివంటలతో కంతము వరకుదని వామపాయ మ్రింగుటకైనను శక్తిలేని యొక పెద్దమనిషికి భోజనానంతరము జాన్ముపంటి నూడిన పదార్థము జెలక్కాయంత తినుటకు శక్తివచ్చును. కారణము పొట్టెనుపవలగాక సిథిపాపకశక్తిగల తోలుసంచి

యగుటయే! గుచుల కలవడినకొలది ఒకదానికంటే నధిక
రుచిగల మరియొక వస్తువుతీసుటయందలి కోరిక చావదు.
విందులయందును భాగ్యవంతులయిండ్లయందును ఒక్కొక్క
భోజనమునందే నేకపదార్థములు వేరువేరు రుచులుగలవి
తయారగుచుండుటచే ఏకతీయచున్నాడో తెలియకుండ
మితిమీరి పొట్టలా చేరుచుండును. ఒక గ్లాసులో నీళ్లుపోసి
యందు కొంతయుప్పువేసిన నదికరగును. మరికొంత వేసిన
నదియును కరగును. ఇంకను వేసిన గరగును. గాని ఆ నీటిని
వెచ్చజేసిన గరగును. అట్లే ఒకమనుష్యుడు రెండు
లద్దాలను తినగలడనుము. అపకాయ సంజాడుతో మరి
రెండింటిని, కొంచును పులిహారతినిన పిమ్మట మరి రెండి
టిని తినగలడు. అందుచేతనే విందులయందును, బీహార్టీల
యందును నొకటితీసిది మరియొకటి కారపుది తయారు
చేయుదురు. ఇట్లు కప్పపడి యధికముగా రినుటకు మనుష్య
సంఘ మలవాటు పడియుండగా మనుష్యు డెక్కునెట్లు
తినగలడనుటకెట్లు సాహసించగలరు? ధర్మకర్తలు, వ్యభి
చారులకును, తాగుబోతులకును, కేరస్తులకును శిక్షాస్మృ
తుల నేర్పాటుజేసియు, నధికముగాదిన తిండిపోతుల వివ
యములో నేమియు శిక్ష విధించరే. దీనికి కారణము
వాగును తిండిపోతులగుటయే! అందరును తాగెడివారు
గల గూడెములందును, జూదగాళ్లుగల గూడెములందును,
దొంగల గూడెములందును ఆ యా పనుల తప్పులుగావు.
అట్లే పశ్చిమదరును మితిమీరి తినువారగుటచే తిండిపోతు
లకును పంచుమహాపాతకములలో జేర్చబడలేదు. గాని అరో
గ్యమును జెలికి వ్యాధిగర్హిస్తున్నజేసే అయుద్ధాయమున నశింప
జేయునది గాన ఆధికతిండియు మహాపాతకములలోనిదే
యగును. మనయతినుట శరీరపోషణార్థమేగాని సర్వాకొరకు
గాదని యొప్పుకొనినపక్షమున తిండికి మితిసేర్పరుపగలము.
వేడుకకొరకే తినువారివిషయములో మితి సేర్పరుపలేము.
వేడుకకు విలువలేదు. మనము తిననీతిడియంతియు జీర్ణము
కావలెను. అందువలన జీర్ణశక్తిముయొక్క శక్తి ననుస
రించి మితి యేర్పాటుకావలెను. ఈశక్తి ఆరోగ్యవంతు
లైన మనుష్యులలో వయస్సునుబట్టియు, వారు చేయు
వృత్తినిబట్టియు పిండాలమునుబట్టియు నుండును. చిన్న
తనమునందు మనము తిను తిండి శరీరమును పోషించి పృథి
వోజాను నశించిన శరీరభాగములను తిరిగి బలపరుచుటకే
గాక యెదుగుటకుగూడననరుముగాన ఎక్కువసార్లు తినవ
లసివచ్చును. వీరిపొట్టలు చిన్నవగుటచే నవి చాలపదార్థము
తీసుకొనునంత విశాలముగనుండవు. అందుచే పాలాతాగు
శిశువునకు రోజానకు ౮ లేక ౧ సార్లు పాలీయవలసివచ్చును.
ఆన్నముతిన పిల్లలకు ౩ సార్లు భోజనముగాక మరియొకసారి

ఫలముల నీయనగును. పిల్లలకు ౮ సం॥రములు వచ్చినది
మొదలు 20 సంవత్సరములు వచ్చువరకు భోజనమును ఫలా
హారము కలిపి దినమునకు ౩ సార్లు మాత్రమే యుండ
వలెను. వండినవస్తువులు తినుటయే లెక్కగట్టుకొని మధ్య
మధ్య తిడుట ఫలాహారములు గణించకుండుట సరికాదు.
వేడుక కొరకు తినుటయునునది మన మతమందు లేదు.
అంతటినుండి 50 సంవత్సరముల వయస్సువరకు రెండు
సార్లును, అపైని మరణాంత మొక్కసారియు తినుపక్షమున
తిన్నుతిండి చక్కగా జీర్ణమై నిత్యారోగ్యవంతులై మన
గలరు. ఈ తిండియందలి మితి దేహపరిశ్రమ విశేషముగా
గల కూలివారికిని, వ్యవసాయదారులకును, చేతిపనులుచేయు
వడ్డంగి, కమ్మరి, కుమ్మరి, సాలి, మొదలగువారి కెక్కువ
యును, గూళ్లుండి లెక్కలవ్రాయు గుమాస్తాలు, స్థూలు
మాన్యురు. అఫీసులు మొదలగువారికి తక్కువయును
యుండవలెను. కొందరు బలవంతులగు మరెందరు బల
హీనులగు వారి తల్లిదండ్రుల శక్తినిబట్టి పుట్టుచుండురు.
ఇట్టివారిలో బలవంతుల కధికమును, బలహీనుల కల్పమును
గావలసియుండును. అంతేగాని భాగ్యభోగ్యములతో నిమి
త్రములేదు. ఇట్టితిండి యేర్పాటు చేసుకొన్నయెడల నిక
యొక్కడను కౌశికోటశృంగును, మితాయి దుకాణముల
కును, సారా పాకలకును తావులేదు. జైమ్యులతో నిమి
త్రములేదు. అందరును ఆరోగ్యవంతులే. భూమియే స్వర్గ
మగును. మనుష్యులయొక్క గమనిక నూర్చునిబట్టియున్నది.
నూర్చిదయముతో మనుష్యునికి శక్తియు ఉత్సాహమును
పుట్టి క్రమముగా 12 గంటలవరకు వృద్ధిబొంది కృమముగా
జీడించి నూర్చా స్థమయముతో తగిపోవునుగాన మన
భోజనముకూడ దీనినిబట్టి నిర్ణయించుకొనవలెను. 12 గంటల
లోపు రెండుసార్లును పిమ్మట నొకసారియు చొప్పున
మాడుసార్లు భుజించువారును, పదిగంటలలోపున నొక
సారియు నూర్చా స్థమయమగు నపు డొకసారియు రెండు
సార్లు భుజించువారును దీనికొనవలెను. మనము సాయం
త్రము తినుతిండి పరుండబోవునప్పటి కరిగిపోవలెను. అందు
వలన రాత్రినేళ్లయందు భుజింపకూడదు. ఒకసారి తినిన
తిండి పూర్తిగా నరుగువరకు మరియొకసారి భుజింప
గూడదు. ఎప్పుడైనను నేకారణము చేతనైనను ఒకసారి
యధికముగా తినుట తలసేరించుచును అది పూర్తిగ
నరుగువరకు మరియొకసారి తినక యుపసంపదలై నే గాని
వేళకప్పురాదని యాకలిగాని తిండిదినరాని.

భోజనద్రవ్యములు: ధాన్యములు

ధాతుప్రమాణపరిశీలన
(మోహన్ దాస్ కరంచంద్ర గాంధీ)

బరోడాలోని అలంబిక్ కెమికల్ వర్క్స్ యొక్క టెక్నికల్ సూపరింటెండెంటున్నూ, ప్రధాన సాయనవేత్తయు నగు శ్రీ ఈశ్వరభాయి అమీను గారు భోజనధాన్యములను అపరధాన్యములను పరిశీలించిరి. గుజరాతులో ముఖ్యముగా భోజనమునకై వినియోగపడు ధాన్యములను పరిశీలించిరి. ఆ యా ధాన్యములలో గల రసద్రవ్యములను వివరించిరి. వారి వివరణపత్రిక అతివిపులముగా నున్నదికనుక అందులోని ముఖ్యసారాంశమునే యీ దిగువ నుదహరించుచున్నాను. చిల్లరవివరము లన్నియు సామాన్యపాఠకులకు అర్థముకాని శాస్త్రీయవిషయములై యున్నవి. ఈ దిగువ నుదాహరించిన సంగ్రహసారాంశము పాఠకులకు అక్కరకు రాగలదు. గ్రామవాసులకు నిత్యకృత్యాహారభోజనమునకు పయోగపడే ధాన్యములలోను పప్పుధాన్యములలోను ఏయే ధాతువులు ఎంతెంతప్రమాణములో ఉన్నవో తెలియగలండులకై యీ రసపరిశోధన చేయబడినది.

సోయాబీన్సులో 'లెసిథిన్' అనే రసద్రవ్యము (కోడిగుడ్డులోని సొనవంటి ధాతువు) ఎక్కువగా చేరియున్నదని చెప్పుచున్నారు. కాని యిటువంటి లెసిథిన్ ధాతువు తదితర పప్పులన్నిటిలోను ఉన్నది. కనుక యితరపప్పులలో ఈ లెసిథిన్ సమృద్ధిగా లేదని ఎంతమాత్రమును అనుమానింప నక్కరలేదు. సోయాబీన్సులోగాని కోడిగుడ్డులోగాని లెసిథిన్ పదార్థము ఎక్కువసాంద్రముగా చేరియుండవచ్చును. అందువల్ల సోయాబీన్సునుగాని కోడిగుడ్డునుగాని మితముగా భుజింపవలసియుండును. కాని యితరపప్పుధాన్యములలో లెసిథిన్ తక్కువ ప్రమాణములో ఉండును కనుక, సమృద్ధిగా లెసిథిన్

శరీరమునకు లభించుటకై యితరపప్పులను ఎక్కువమోతాదుగా భుజింపవలసియుండును. గుజరాతులో సామాన్యగ్రామవాసులు భోజనమునకు జొన్నలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపపప్పు ఎక్కువగా ఉపయోగించుచున్నారు. సాయంకాలభోజనమునకు జొన్నలనే ఎక్కువగా ఉపయోగించెదరు. ఈ జొన్నలలో తైలద్రవ్యము నూటికి 7.43% వంతున కలదు. మధ్యాహ్నభోజనానికి కొడారిధాన్యం ఉపయోగించెదరు. ఇందులో నూటికి 5.94% వంతు తైలద్రవ్యముకలదు. అతడు ప్రతిదినమును భుజించే ఆహారములో శరీరానికి కావలసినంత తైలమును భోజనములో చేర్చుకొని తినుటకు అశక్తుడైనప్పటికిని అతడు తినెడి ఆహారధాన్యములలో తైలముకలదు. జొన్నలలోను, కొడారిధాన్యములోను లెసిథిన్ ద్రవ్యము కావలసినంత కలదు. అదాదాపప్పులోను, పెసరపప్పులోను, కందిపప్పులోను, మినపపప్పులోను, వాలుధాన్యంలోను, కొడారిలోను కొంతవరకు కలదు.

భోజనధాన్యములలో సత్యజనితకలితద్రవ్యప్రమాణమును సులభముగా లెక్కకట్టవచ్చును. అందువల్ల అందులోగల ప్రోటీనును (మాంసకృత్తును) కూడా గమనింపవచ్చును. కాని, యీ ప్రోటీన్సుయొక్క గుణచాిత్రస్వమును విమర్శించలేము. పప్పుధాన్యములలో నూటికి 20 వంతు వరకు ప్రోటీను అనబడు మాంసకృత్తుకలదు. మినపపప్పులోను, కందిపప్పులోను గల మాంసకృత్తులో విశేషభాగము సులభముగా నీటిలో మిశ్రితమై ద్రవరూపమును దాల్చుగలదు.

జబ్బుపడి బలహీనస్థితిలో నున్నవారికి బలము చేరుకొనుటకై కందికట్టును, పెసరకట్టును భోజన

ములో చేర్చి యివ్వవలెనని వైద్యులు పథ్యముగా నిర్ణయించుచున్నారు. పెక్కుదినములు లంఘనములుచేసి కొత్తగా పథ్యము పుచ్చుకొనువారికి యీ కందికట్టు పెనరకట్టు యివ్వవలె ననుచున్నారు. ఎందునల్లననగా, యీ పప్పులలో నున్న మాంసకృత్తులో నూటికి 60 వంతు సులభముగా జలసమీకృతము కాగలదు. అందువల్ల సులభముగా జీర్ణమై రక్తగతమగును. సులభముగా జీర్ణమగుటవల్ల జీర్ణ కోశమునకు గాని, మల కోశమునకుగాని ఎక్కువ శక్తిమను కలుగజేయదు. వేలుధాన్యంలోగాని, అదాదుపప్పులోగాని సులభంగా నీటిలో మిళితంకాగల మాంసకృత్తు చాలా తక్కువగా నున్నది. అనగా ఆ ధాన్యములోనున్న మాంసకృత్తులో అయిదింట నాలుగుపాళ్ళు మాత్రమే జలసమీకృతము కాగలదు. పెనగపప్పు చాలవాతప్రోవము చేయుననే విషయము సర్వసాధారణముగా అందరికిని తెలిసియున్నది. కారణమేమనగా ఇందులోని మాంసకృత్తు సులభముగా ద్రవసమీకృతము కాదు. అందువల్ల సులభముగా జీర్ణముకాదు. ఆయా ధాన్యములను భస్మముచేసి ఆ భస్మమును పరిశీలించుటవల్ల అందులోనుండు ఖనిజ ద్రవ్యములను నిర్ణయింపవచ్చును. ఆఖనిజద్రవ్యములు మన శరీరములోని ఎముకలకు అక్కరకు రాగలవు. కాలినియం (నున్నముపంటి రవద్రవ్యము) ఎముకలు పెరుగుటకు కావలెను. ఇది శల్యకృత్తు. లోహము రక్తము వృద్ధియగుటకు కావలెను. ఇది రక్తకృత్తులో శరీరములోని నిత్యపరివర్తనములకన్నింటికిని ఆధారభూతమైన ద్రవ్యము. పొటానియం. ఇదికందిపప్పులో ఎక్కువగాకలదు. ఈ పప్పు ధాన్యము లన్నింటిలోను వీర్యవర్ధకమైన భాస్వరము సుమారుగానున్నది. ఆయా భూసారముల ననుసరించి ఆయా భోజన

ధాన్యములలోను పప్పుధాన్యములలోనుగలధాతు ద్రవ్యముల పరిమాణాంశములు మారుచుండును. కనుక రైతు తనయింటిభోజనానికి కావలసిన ధాన్యములను పండించెడి భూములను సారవంతముగా చేయుటకు ఎరువులను సమృద్ధిగావేయవలెను. లేనిచో అతను పండించి భుజించెడి ధాన్యములు నిస్సారములై అతనికిప్రమునకు తగిన పుష్టి నొసంగజాలవు. మనభోజనములో అన్నము పండెడి ధాన్యములును పప్పుధాన్యములు మాత్రమేగాక, కాయగూరలు, పాలు, వెన్న, పెరుగు మొదలయినవికూడ చేరుచున్నవి. కనుక యీ అనుపానద్రవ్యములవల్లకూడా యేహమునకు పుష్టి కలుగుచుండును.

రైతుయొక్క శరీర పాటవమును వృద్ధిచేయుటకై అతని ప్రస్తుతావస్థను సర్వధాతు ద్రవ్య సంకలితమై అతని దేహానికి కావలసిన ప్రమాణంలో అవిచేరియుండవలయును. రైతుజనులు తమ భోజనానికి కావలసిన కాయగూరలను పాలు వెన్నయునుగూడ వారు అమ్ముకొనకుండా మిగుల్చుకొనగలుగుటగా వరోపకారబుద్ధిశోన్యలవ్యయముతో వారికి సౌకర్యవశాకములను కలుగజేయవలెను. ఆహారద్రవ్యములనన్నింటిని అతడు లోకులకు సప్లయిచేయుచున్నాడేగాని, తనభుక్తికి వాటిని మిగుల్చుకొనలేని దీనసిద్ధిలో నున్నాడు. వానినన్నింటిని అతడు అమ్ముకొనవలసినవాడగుచున్నాడు. అతనికి ద్రవ్యావసరము ఎక్కువైనకొలది తనకేమియు మిగుల్చుకోకుండ అమ్మివేయుచుండును. అందువల్ల అతని ద్రవ్యావసరములను వీలైనంతవరకు తగ్గించవలెను. అతనికి పైకముతో అవసరము తగ్గిన యెడల తాను తయారుచేసినటియు పండించి నట్టియు పాడిపంటలలో తనకుటుంబ భుక్తికి కావలసినంతవరకై ననుఅతడుమిగుల్చుకోగల్గును.

ఒక దినపత్రిక నడిపితిమి

(మేక్ ఫేడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు,

బి. ఏ., ఎల్. టి., ఎస్. డి.

సంవత్సర సంవత్సరమునకు అభివృద్ధిజెందుచున్న పత్రికాప్రచురణములో నే నెట్లు నిమగ్నుడనై యున్నదియు వెనుకటి అధ్యాయములో వ్రాసి యున్నాను. ధనము చాల చేకూరుటచే ప్రచురణశాఖ వృద్ధిచేయనిశ్చయించినాము. వార్తాపత్రికలను స్థాపించి కోట్లకొలదిధనము సంపాదించి ఖర్చుపెట్టినవార్లను మే మెఱుగుదుము. మావద్దనున్న ధనముకూడ అట్లే వెచ్చించి ఒక వార్తాపత్రిక స్థాపించదలచితిమి.

చాల పేర్లను ఆలోచించి చివరకు న్యూయార్కు యీవినింగుగార్నిక్ అను వార్తాపత్రిక ప్రచురించ నిశ్చయించినాము. ఇట్టిపేరుతో ఒక వారపత్రిక నలువది ఏబది సంవత్సరములక్రిందట న్యూయార్కులో ప్రచురించబడినట్లు మాపత్రిక వెలువడిన తర్వాత మాకు తెలిసినది.

మా మాసపత్రికల విజృంభణముజూచి ఈదిన పత్రికకూడ అట్లే విజృంభించునని పత్రికారచయితలలో కొంత సంచలనము కలిగినదన్న మాట నిస్సంశయము. కాని మా దినపత్రిక మొదట వృద్ధిగానున్నను కుక్కగొడుగువలె కొద్దికాలములోనే నశించునని వారు ఆశించిరి. కాని వారికి ఆశాభంగము కలుగుటయేగాక మాపత్రికాప్రచురణ అఖండవ్యాప్తి నొందినది. మాసపత్రికలో ప్రచురణశాఖకు ప్రత్యేకపు సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేయుటచే లాభము కూడ ఆశలనుమించినది. మా నిజమైనకథల (True story magazine) పత్రికలో ప్రచురణ శాఖవలన అయిదులక్షల డాలర్లు (సుమారు పండొండులక్షలరూపాయలు) వచ్చినవి. దీనిని బట్టి మా ప్రచురణశాఖ చేయు పనియొక్క విలువ తెలిసికొనవచ్చును.

మూడైనికపత్రిక స్థాపించుకాలములో ఇంకొక రెండుపత్రికలు వెలువడినవి. వానివలన మా పత్రిక కెట్టినష్టము వాటిల్లలేదు. మాసపత్రిక ప్రచురించుటకంటె దినపత్రికను ప్రచురించుట ఎక్కువ కష్టమైనపని. మొదటిరోజులలో మాకు నష్టముకలుగు కొన్నిపొర బాటలు చేసితిమి. న్యూయార్కునంటి పట్టణములో దైనిక పత్రిక జయప్రదముగానడుపుట ఎంతకష్టతరమైన పనియో పాఠకులు గ్రహించగలరు. ఈ పత్రిక యొక్క సిబ్బందిని రెండుమూడునార్లు మార్చినను, మొదటి రెండుమూడేండ్లలో కొన్నిలక్షల రూప్యాంబులు నష్టమువచ్చినది. దీనికి మాకు పోటీగానుండు దైనికపత్రికలు కూడ కొంతకారణమని చెప్పవలసియున్నది.

విరివిగా అమ్ముడుబోవు మరిమూడు దినపత్రికల యధిపతులకు వలెనే, ఇతరదినపత్రికాధిపతులకు కూడ కొంతభయము కలిగినది. చిన్నసైజు కాగితములలో వెలువడు ఈవినింగుగార్నిక్ అనుచిన్న పత్రికయొక్క అమ్మకము తగ్గించుటకు ఇతరపత్రికలు విశ్వప్రయత్నము చేయుటకు కారణమిదియే. ఇతరపత్రికలలో పెద్దపోటీ యుద్ధమారంభమైనది. మాపత్రికలోని వ్రాతలు అసంగతములైనవని, మావైరులు ఆక్షేపించ నారంభించిరి. ఇంకను ఎన్నివిధములచేతనో మా పత్రికను రూపుమాప చూచిరి. మేము ప్రచురించు బొమ్మలు అవినీతికరమైనవనిరి. కూసీ వార్తలు, ప్రాణయకలహలములు, మేము చమత్కారముగా వ్రాయుచుంటిమి. ఇది కూడ మామీద వ్యతిరేకప్రచారమున కాధారమైనదని చెప్పవలసియున్నది.

ఏదేనియొక ఓడ సముద్రములో మునిగిన నంగతి పోచురించుచో, ఒకపడనలో కొంతమంది నుంచి ఫోటో ఒకటి తీయించి, దానిని సముద్రమునకు ముందుండునట్లు వేరొక ఫోటో తీయించి, పోచురించుచుండెడివారము. ఇట్టి ఫోటో పోచురణము చదువరులకు బాగుండినను, ఇతరపత్రికారచయితలు ఆక్షేపించుచుండెడివారు. దీని కంతకు ఈర్ష్యయే కారణమని వేతే చెప్పనవసరము లేదు. మా దినపత్రికలోని కథలు మనోహరముగ నుండుటచే, మా పత్రిక కాపీలు వేసకువేలు అమ్ముడు పోవుచుండెడివి. ఈవర్తనలు అవి సీతికరముగా నున్నవని, మా పత్రికాక్షులు నింద మోపుచుండెడివారు. ఇట్లాక సారి మామీద నొక అభియోగముకూడ దెచ్చిరి. ఇది కొన్ని మాసములు విచారణ జరిగినది. చివరకు మా పత్రికాధిపతి నేరస్తుడు కాడని తేలినది. ఇట్టి చిక్కులు మాపత్రికా నిర్వహణమునకు కొంత యిబ్బంది కలుగజేసినవి. మాపత్రికలో శరీరవ్యాధియామమునకు జెందిన వ్యాసములుకూడ ప్రచురించుచుండెడివారము. మావ్యాధియామ పత్రికలోని మంచి వ్యాసములుకూడ అప్పుడప్పుడు యీదిన పత్రికలో ముద్రించుచుండుటచే, మాపత్రికకు జనాదరణ ఎక్కువాయెను.

మందులను సేవించుట తగ్గించి, వ్యాధియామ చికిత్స నవలంబించవలసినదిగా మాపత్రిక ద్వారా ప్రోత్సహించుచుండెడివారము. ఏకాకిజీవనమును గూర్చి, ప్రత్యేకముగా కొంతస్థలమును ఏర్పరచుచుంటిమి. ఒకసారి ఏకాకిగా జీవించు వారి కొక విందు గావించినాము. ఆవిందుచూచుటకు ప్రజలు తండ్రోపతండ్లములుగా వచ్చినారు. ఆచూకను ఆపుటకు పోలీసు సహాయముకూడ కావలసివచ్చినది.

ఒక పెద్దనగరములో దైనికపత్రికానిర్వహణము ఎంతవ్యయ ప్రయాసలతో కూడినపనియో చదువరు లూహించెదరుగాక. ప్రజలకు కొన్ని కొత్త నంగతు లుపదేశింప బూనుచో, కార్యభార మెంతయుండునో చెప్పనవసరము లేదు. చదువరులకు అనుకూలముగా నుండు వ్యాసములు వ్రాయుచు, అన్ని విధములచేతను వారికి సంతోషము కలుగజేయుచో దైనికపత్రిక బ్రతుకజాలదు. పత్రికకు ప్రచురణభాగమే ఆ యువుపట్టు. పత్రిక ప్రచారంజకముగా నుండనిచో ప్రచురణలు (advertisements) విరివిగా రావు. ప్రచురణలు రానిచో పత్రిక బ్రతుకు నట్టిదే. కొంతకాలము మా దినపత్రిక బాగుగ నడచినది. కాని ఆర్థిక మాంద్య మేర్పడగానే క్షీణదశకు వచ్చినది.

ఈక్షీణదశకు పూర్వము జీవనాధారమునకు ఎంత ఆహారము కావలెనో కనుగొనుట కొకచిత్త్రమైన ప్రయోగము జేసినాము. ఇరువదినలుగురు అభ్యర్థులను పిలిచినాము. పండ్రొండుమంది పురుషులు, పండ్రొండుమంది స్త్రీలు - వీరిలో నలుగురు పురుషులు, నలుగురు స్త్రీలు, పొట్టుతీయని గోధుమలతో తయారుచేసిన పదార్థములను తిని, మంచినిరు త్రాగియు ఇంకొక జట్టు పొట్టుతీసిన గోధుమల పిండితో తయారుచేసిన పదార్థములు తిని నీరు త్రాగియు ముప్పది రోజులుండవలెను. మిగిలిన ఎనమండుగురు ముప్పదిరోజులు నీరు మాత్రము త్రాగియుండవలెనని శాసించితిమి. ఈనియమబద్ధులు మరి యేయితర పదార్థములను, అనగా శాకాహారము వగైరాలను తినరాదు. వీరిని ప్రజలందరు చూచుటకు ఏలుగా నుండునటుల యేర్పాటుచేసినాము. ఈ పరీక్ష కొరకు మేము కొన్ని వేలడాలర్లు వ్యయముచేయవలసి వచ్చినది. ఈ సాముల్లో కొంత, ఈవంత

చూచుటకు వచ్చిన ప్రజలనుండి టికెట్ల మూలకముగా వసూలు చేయగలిగితిమి.

ఈపరిష్కారఫలితములు ఆశ్చర్యమును కలిగించినవి.

ఈ పరిష్కర వచ్చిన పురుషులను ఒకహాలులో నుంచినాము. స్త్రీల నిఁగొక హాలులో నుంచి

నాము. మేముయిచ్చు ఆహారము తప్ప, ఇతర పదార్థము లేవియు తినకుండనుండుటకు తగిన

జాగ్రత్త తీసికొన్నాము. ఈ పరిష్కారములో వీరు పరుగెత్తెడువారు; చురుకుగా నడచెడువారు.

బలప్రదర్శనములు కూడ చేసెడివారు. ఇవన్నియు రికార్డు చేసియుంచెడివారము.

పొట్టుతీయని గోధుమలతో తయారుచేసిన పదార్థములు మాత్రమే తిని యున్నవారు మంచి

ఆరోగ్యవంతులుగానుండుటయే గాక, బలము జీవశక్తి ఎక్కువగలవారైరి.

నీటిమీదనే ఆధారపడినవారిలో కొంతమంది ఇరువదిరోజులయిన తర్వాత, ప్రతీతమునకు స్వస్తి

చెప్పిరికాని, మరికొంతమంది ముప్పదిరోజులు పూర్తిగా గడిపినారు. ఈప్రతీతము ఇంతదీక్షగా

నిర్వహించుట ప్రశంసనీయమైన విషయమే. పొట్టు తీసిన గోధుమసిండితో చేసినపదార్థము

లను మాత్రమే తిని, నీరుత్రాగి యుండువారు చాలకాలము ఈ ఆహారము మీద సుఖముగా

నుండగలుగుట ఆశ్చర్యకరమైన విషయమే. ఈ తరగతిలోని వారు కొందఱు ఇరువదియవరోజు,

ఇరువదియైదవరోజునకు మధ్య, మామూలు ఆహారములోనికి దిగినారు.

ఈ ప్రయోగములోని విచిత్రాంశములు రాబోవు శ్రికలో ప్రచురించెదము. కాని దీనివలన

ముఖ్యముగ బోధించ నిశ్చయించుకొను విషయము, నీక్రింద వాయించున్నాను. 1. పొట్టు

తీయని గోధుమసిండితో తయారుగు పదార్థములు తిని, నీరుత్రాగి, సుఖముగా బ్రతుకగలము.

2. పొట్టుతీసిన గోధుమసిండితో చేసిన పదార్థములుతని, నీరుత్రాగికూడ కాలక్షేపము చేయవచ్చును. 3. వట్టి నీరుత్రాగి కొన్నిరోజులు

మాత్రమే గాక, కొన్ని వారములుకూడ ఏమి అపాయము లేకుండగ నుండవచ్చును.

ఆర్థికమాంద్యములో ఇట్టి స్వల్పాహారము తిని జీవించవచ్చునని ఋజువుచేయగల్గుటయే మాపర

మాశయము.

మా 'గాస్త్రిక్'పత్రికతో మేము పడినపాట్లు వర్ణించుటకు, రెండుపెద్ద గ్రంథములు వ్రాసినను

చాలదు. వీరు కారని వారిని, వారుకారని వీరిని సంపాదకునిగా నియమించుచుంటిమి. మా పత్రి

కను వృద్ధికితీసికొనిరాగలిగినవెంటనే ఆసంపాదకుడు మాకుపోటీగా నడపబడు పత్రికాసంపాదకుడుగ ప్రోవుచుండెడివాడు.

చిన్న వార్తాపత్రికలు నడపించుటకు తగిన సంపాదకులను తయారుచేయుట కష్టమైనపని

యని గ్రహించినాము.

ఈ పరిస్థితులలోనే జాన్ నౌ కుటుంబముచే నడపబడు డన్ను విల్ల ఆరోగ్యశ్రమమును నేనుతీసికొన

వలసినదిగా నాకొక రాయబారము వచ్చినది. ఇట్టి ఆరోగ్యశ్రమములను నడుపుటలో నాకు

ఉత్సాహము మెండుగావున వెంటనే ఈ ఆశ్రమమును నా యధికారములోనికి తీసికొంటిని.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్రిక)

ఇంచు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును.

నెలల చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కమిషేన్వరపురం (తూర్పుగోదావరిజిల్లా).

జాగరణచికిత్స

ఈగ్రంథమును గురించిన 1938 జనవరినెల ప్రకృతిమాసపత్రికలోని 15 వ పుటలోని విమర్శ జాగరణచికిత్స గ్రంథములో నుదహరించిన విషయములకు కేవలము పిరుద్ధముగా ఏదో విమర్శనా భాగములో స్థలము పూరించవలసిన విధికృత్యము నెరవేర్చుకొను వేతనము గైకొను వ్యక్తికిచ్చెల్లిన వాగ్ధిగా కనబడుచున్నది గాని నిశ్చయముగా నూతన విషయానుభవముపరీక్షించి మానవత్వముగోరి జవాబు దారీవహించిన పత్రికాధిపతులు ప్రచురించుటకు శలవిచ్చిన విమర్శనగా కనపడుటలేదు. జాగరణచికిత్స ఆరోగ్యవంతులు రోగగ్రస్తులు కాకుండుటకు వ్యాధి లేకుండ నిరోధులుగా జీవించుటకు సాధనమని యీ గ్రంథములో వాయబడి యుండగా కేవలము రోగులకు వర్తించినట్లూహించి వాయుట పక్షపాతముతో చేసిన విమర్శకు కారణము. అనుభవములో నిద్రమేల్కొనుట వలన ఆరోగ్య వంతునకు ఆరోగ్యముతో నుండు రోగగ్రస్తునకూ కండ్లు మండుట, మూత్రము పచ్చగా నుండుట, వేడిచేసినట్లుండుట, మలబద్ధమేర్పడుట బద్ధకము గానుండుట, తలనొప్పిపచ్చుట నిద్రమత్తుగా నుండుట లోకవిదితమేగాని నిదుర మేల్కొనుట వలన శరీరము తేలికగాయుండుట మొదడుచుటగా నుండుట విరేచనము ప్రేగులలో నేమియూ నిలువలేక ఆసనమునకు అంటుకొనకుండా కూర్చున్న వెంటనే విరేచనమంతయూ ఒక్కసారిగా నీళ్లతో కడుగుకొనుటగాని కాగితములు గుడ్డలతో తుడుచుకొనుటగాని అవసరము లేకుండా అగుటకూడా జరుగును. ఈ అనుభవము సామాన్యముగా నందరికి కలుగుట కవ

కాశ ముండదు. ఇట్టిది మొదట ఉపవాసము చేసి అటుపిమ్మట జాగరణ అటుపిమ్మట ఆహారానంతర ముపవసించినగాని కలుగజాలదు. ఇట్టి ఆహార జాగరణ క్రమము రుక్మాంగద నిధిత ఏకాదశీ ప్రత్యములో నిమిడియున్నది. కాని యీ విధానములో ఉపవాసమువలన జాగరణ వలన గలిగిన యుష్ణాధిక్యతను తొలగించుటకు ప్రేగులయందు చల్లదనము కలిగించుటకు యెసీమా చికిత్స జోడింపబడియున్నది. కావున యీ విధానమును ప్రకృతి పరివర్తువారు అపక్వాహారమును అనుభవమును శిబిరములలో అనేకుల తత్వముల మీద నిట్లు పరీక్షించి ఖండించుటయో ఆమోదించుటయో జరుగవలెనుగాని వ్యక్తిత్వముగా అపరీక్షగా యూహమీద వ్రాసిన ఖండనవిమర్శ ప్రజలను తప్పుదారులకు మరలించుటకు గారణమగును. గాని నిష్పక్షపాతముగా వ్రాసిన వాగ్ధిగా నుండజాలదు. జాగరణ చికిత్సయందు వేదవిదిత మత నియమము పాశ్చాత్య నవీనశాస్త్ర పారిశుధ్యనియమముకలిగి యున్నది.

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు

16-1-1938



ఈ విషయములో గ్రంథకర్తగారు అనుభవాన్ని గురించి ప్రశ్నింపగా తాము మూడు తూరు లిట్టి జాగరణ చేసితిమని చెప్పిరి. అనేకుల మీదనిది ప్రయోగించిగూడా చూడలేదు. ఇంత స్వల్ప అనుభవముతో విషయములను సిద్ధాంతములుగా వాయుట మిగులసాహసము. వారు జాగరణవలన కలుగుచున్నవని భ్రమపడుచున్న

నుగుణములు 48 గంటల ఉపవాసము తరువాత యెవరికైనా కలిగేవేను. అందువలన మేము పరిస్థితులను మౌలికమర్శనము ఉపసంహరించుకొనవలసిన ఆవశ్యకత కాన్పించలేదు. అయినను వనతి ఉత్సాహము ఆరోగ్యము ఉన్నవారు యీవిధానమును ఆచరించి తమ

అనుభవములను మాకు తెలియ జేయవలెనని కోరుచున్నాము. అనారోగ్యము గలవారు అందునను, క్షయ శుక్లవర్ణము మొదలగు ధాతుసంబంధమగు వ్యాధులుగలవారును యీ పరిశోధనలో దిగవద్దని మాసలహా.

సంపాదకుడు.

ఆహారము, ఆరోగ్యము

ప్రొఫెసరు వాడవల్లి మురహరిరావుగారు

మంచి ఆరోగ్యము గలిగియుండుటకు పరిశుభ్రమైనగాలి, సూర్యరశ్మి, నిర్మలోదకము, బలమైన ఆహారము, యంత్రావశ్యకమో అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఇచట ఆహారము అనగా ఏమియో ఆలోచింతము. రసాయనశాస్త్రజ్ఞులు, వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఆరోగ్యమును కాపాడుటకువలయు దేహావసరమైన పదార్థములలో “విటమిన్లు” చాలాముఖ్యములని తెలిపియున్నారు. కండ పదార్థము (Protiens) వేడిని కలిగించుపదార్థములు (Carbohydrates) కొవ్వుపదార్థములు (Fats) లవణములు (Salts) నీరు దేహపోషణ పదార్థములలో చాలా ముఖ్యములైనవి. పప్పు దినుసులు, కాయధాన్యములు అయిన శనగలు, కందులు, గోధుములు, బియ్యము, జొన్నలు, వరిగలు, మొక్కజొన్నలు వగైరాలనుండి కొబ్బరి, వేరుశనగ, అక్కిలి, నువ్వులు, వగైరాలనుండి, కూరలు వగైరాలనుండి మాంసము, గుడ్డు, పాలు, మొదలయిన వస్తువులదాయమునుండి దేహపోషణార్థమైన వస్తువుల నన్నిటిని మన దేహమునకు మనము స్వీకరించుచున్నాము. విటమిన్లు లేని ఆహారము తినుటవలన మనోశక్తి, దేహశక్తి క్రమేపిసరించిపోవును. విట

మిన్లు ఆహారములో లోపించుటవలననే అనేక వ్యాధులు కలుగుచుండుటయేగాక జీర్ణశక్తినిశించుట, మలబద్ధము, నంజు, రక్తఅపరిశుభ్రత, మోకాళ్లుపట్టుకొనిపోవుట, దగ్గు పగైరావ్యాధులు జనించుచున్నవని స్పష్టముగ అనేక వేల పరిశోధనలవలన, గొప్పడాక్టర్లు స్పష్టపరిచి ఇంతయేల పూరియైనభోజనము మూడుతూర్లు చేసినప్పటికి ఏమియు వంటియందు సత్తువలేక యున్నవారు అనేకు లున్నారు. దీనికికారణము విటమిన్లలోపమే.

విటమిన్లు శాకాహారమునందు విరివిగానున్నవి. పచ్చిగడ్డి, కూరగాయలు, పండ్లు వీటియందు విటమిన్లు సమృద్ధిగా నున్నవి. పచ్చిగడ్డి, పొట్టు, (తవుడు) ఆహారముగాగొను జంతువులయొక్క పచ్చిపాలయందు విటమిన్లు అన్నియునున్నవి. సూర్యశక్తిని మొక్కలు, తమయొక్క పండ్లలోనికి ఆకులలోనికి, లాగుకొని దాచియుంచిన శక్తియే “విటమిన్” అని చెప్పబడుచున్నది. ఇది ఆహారమునందు ఒకసూక్ష్మశక్తి. నిమ్మ, నారింజకాయల యందు యీశక్తి అధికముగా నున్నది.

విటమిన్ (ఎ)—ఈవిటమిన్ దేహమును పెంచుట యందు వ్యాధులు రాకుండ కాపాడుటకు చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది లోపించుటవలన దేహము కృశించిపోవును. ఊపిరితిత్తులయందు బలము తగ్గి పోవును. బొమికెలు, పండ్లయందు పెంపు దలతగ్గును. రక్తక్షయము కలుగును. దృష్టి యందు మాంద్యముకలుగును. కొవ్వునందు (కొన్నిజంతువులనుండి వచ్చు కొవ్వునందు నూనె లయందు) ఆకులయందు, కొన్ని కూరల యందు, పాలయందు, ఇదిసమృద్ధి. వెన్నయందు మీగడయందు, పేరుశనగయందు బచ్చలికూర యందు ఈ విటమిన్ సమృద్ధి.

విటమిన్ (బి)—ఇదిసంజ వ్యాధిని రాకుండ కాపాడును. ఇది అన్ని గింజ భాస్వములయందు వున్నది. పై పొట్టనందు విస్తారముగ నుండును. పాలయందు కూడ నున్నది. అరగదంచనిపొట్టగల బియ్యము నందు, గోధుమలయందు, చిక్కుడుగింజలయందు ఇది సమృద్ధిగలదు. పొట్టదీయని పప్పుదినుసుల యందు కూడ నున్నది విస్తారముగ వండుటవలన యిది చచ్చిపోవును. ఇదిలేనందువలన నష్టములు:- అగ్నిమాంద్యము కలుగును. ఆజీర్తి, మల బద్ధకము, త్రేవులువగైరా కలుగును. తూనికతగ్గి పోవును. సరములబలము క్షీణించిపోవును. తల నొప్పి, రక్తక్షయము, చర్మరోగము కలుగును. మనస్సు యెప్పుడు దీనత్వమొందును. సంజ కూడ కలుగవచ్చును.

విటమిన్ (సి)—పండ్లు, కూరలు, జంతుసంబంధ మయిన ఆహారములయందును కలదు. నారింజ, నిమ్మకాయలయందు సమృద్ధి. వేడివలన బహు త్వరలో చచ్చిపోవును. పప్పుదినుసులు 48 గంటల కాలము నానవేయుటవలన యీవిటమిన్ లోపించుటవలన బుగ్గలు లోనికీలాగుకొనిపోవుట,

శక్తి క్షీణించిపోవుట. వాయునొప్పులు బాధలు. పిల్లలయందు. అంటువ్యాధుల నిరోధించు శక్తి తగ్గుట. దేహమునందు పుండ్లు వగైరాలు నయముచేయు శక్తితగ్గుట, స్కర్వి వ్యాధిని నయముచేయుటలో ఈవిటమిన్ చాలా అవసరము.

విటమిన్ (డి)—ఇది పాలయందుగలదు. సూర్య భాగవానునియొక్క అల్ట్రా వయలెట్ (Ultra-violet) కిరణమునకు చూపినట్లయిన వృద్ధిపొందును. ఇదియె “రికెట్” వ్యాధిని రాకుండ కాపాడును.

విటమిన్ (ఇ)—ఇది సంతానోత్పత్తికి అవసరము. వంధ్యాత్వమును బోగొట్టుటకు యిది అవసరము. ఇది అనేక చమురులయందున్నదని తెలియుచున్నది.

Note: పొట్ట తీసివేయుటవలనను విస్తారముగ వంటచేయుటవలనను ఆహారములోని విటమిను చచ్చిపోవుచున్నది. ఫ్యాక్టరీ బియ్యమునందు విటమిను ఏమియునులేదు. తెల్లని పిండియందును తెల్లనిపంచదారయందును శూన్యము. అతి విస్తారముగ వండిన కూరలయందును లేదు.

పాలీనుచేసిన బియ్యముయొక్క అన్నము, వండి వార్చి పిప్పిచేసిన కూరలు, పొట్టదీసినపప్పు, డబ్బాలలోని మురుగునెయ్యి నిర్విర్యమయిన పంచదార పీటిని విస్తారముపయోగించు సోదరులారా! విటమినుగల పదార్థములను భుజించుడు. ఆర్యులు భుజించు ఆహారమును గమనింపుడు. పాలు, వెన్న, నారింజ, నిమ్మకాయలు ఇతర మైన ఫలదినుసులు, పచ్చికాయలు, కొద్దిగా వండినకూరలు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టదీయని గోధుమలు, జొన్నలు, వంగెలు, మొక్కజొన్నలు, రాగులు వగైరాలును దేశకాలపాత్రములను

బట్టి, జీర్ణ శక్తినిబట్టి హితముగ మితముగ భుజింపుడు, దృఢ కాయములకుండు, బలమును సంపాదించుడు, మంచి ఆహారము, పానీయానాము, వ్యాయామము, జలచికిత్స తదితర చికిత్సలకు మూలాధారము. పాలను ఎన్నడును మరువవద్దు. నువ్వులయొక్క తైలమును నువ్వులును కొబ్బరిని కొబ్బరినూనెను యేదో యొకరూపమున లోపలికి వెలుపలికి నిత్యమును ఉపయోగింపుడు. పాలుదొరకనివారు యేదోయొకనూనెను పదార్థరూపమున వాడవలెను బలిష్ఠులైన సిక్కులయొక్కగాని, పటానులయొక్కగాని, ఇతరులయొక్క ఆహారమును గమనింపుడు. హిందూ దేశమందు, చాలమంది బలహీనులనుమాట యబద్ధము. లోకవిఖ్యాతమైన సిక్కులయొక్క ఘూర్ఖాలయొక్క దేహబలము, మనోబలము, ధైర్యసాహసోత్సాహత్యాగములు జర్మనీయుద్ధమునందు అందరికిని విదితములే. వీరి ఆహారమునందు పాలును గోధుమరొట్టెయు ముఖ్యము. కృత్రిమములైన దేహబలవిహీనులైన దాక్షిణాత్యుల (ముఖ్యముగ మదరాసీలు) దురవస్థకు నిర్వీర్యమైనటువంటిన్నీ పాలీషు బియ్యము, కాఫీ, పొట్టులేని మినుపిడ్డను వీటికి కారణము.

కాని తెలివి తేటలందు వీరుకూడ గొప్పవారే. దానికి కారణము జీర్ణశక్తియునందు విస్తారముగ పనిలేకుండుటయే. బియ్యము పాలీషు చేయకుండ గంజి వార్చకుండ వాడినట్లయిన చాలామంది ఆహారము తేలిక ఆహారము మనశ్శక్తిని దేహశక్తిని వృద్ధిపరచును. కాని విస్తారముగ ద్రవ పదార్థములతో జేర్చి పండ్లకు పని యివ్వకుండ పొట్టలోనికి కూర్చుట్టవలన జీర్ణావయవవ్యాధులు గలుగుచున్నవి ఘనపదార్థములను అన్నముతో చేర్చి సామాన్యముగ నమలి మజ్జిగతో సమాప్తి చేసిన యెడల పంటికి మంచి ఆరోగ్యముగ నుండును. బియ్యము అనేక బలిష్ఠ కాయులయొక్క ఆహారమైయున్నది. వారు వాడు పద్ధతిభేదము. మూడునాలుగుపర్యాయములుకొలదికొలదిగా ఇతర ఆహారముతో వారుకలిపి తినుచున్నారు.

ఉదాహరణము జపాను దేశస్థులు,

మజ్జిగ - తియ్యమజ్జిగ, మనదేశస్థులకు చాలా మంచిది. మజ్జిగయందు ఒకవిధమైనరుచి, బలము గలదు, పేగులను శుద్ధిపరచును. ఉష్ణాధిక్యతను కలుగనివ్వదు. నులభజీర్ణ కారి. జీర్ణావయవమునందు నను సదోషములను హరించును.

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము మోర్టోట (రేపల్లె తాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, కోశలు, కాలులు అవసరములేకుండ యోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మిఠియ నుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకల్పించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక దుగ్ధములను నివారింపగలుగును.

వీరలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టేజీ బిల్లు పంపవలెను.

చన్నిళ్లస్నానము

మనుష్యులచర్మములో కోట్లకొలదిగా నన్నని రంధ్రములున్నవి. శరీరమునందలి మలినములు యీ రంధ్రములగుండ చెమటరూపమున వెడలి పోవుచుండును. ఈ మలినము లీ రీతిగా వెడలి పోకుండినచో మనుష్యుల ఆరోగ్యము చెడి పోవును. కావున చర్మము చేయవలసినపని చాల ముఖ్యమైనదనుట కెట్టిసంశయమునులేదు ఈరీతిగా మైలపదార్థములు యీ రంధ్రములగుండ వెడలి పోవుటలో దుమ్మురంధ్రముల ద్వారముల కడ్డు పడుచుండును. మురికిసీరుపోవు తూముకాలువ లలో మన్ను పేరుకొని యెటుల ద్వారమును మూసివేయుచుండునో అటులనే శరీరమునందలి రంధ్రముల ద్వారమువద్దగూడ దుమ్ముపేరుకొని నాటిని మూసివేయుచుండును. స్నానముచేయుట వలన యీ దుమ్ము కొట్టకొనిపోవును. రంధ్రములు ప్రసము. మైల సరిగా వెడలిపోవును. గాన శరీరములో హానికరములగు పదార్థములు నిలువయుండవు.

శరీరమును శుభ్రపరచుట.

తూముకాలువలలో నీళ్లుపోసి కడిగినచో నాటిలో చేరినమన్ను యెటుల కొట్టకొనిపోవునో అటులనే స్నానము చేయుటవలన చర్మమునందుగల రంధ్రముల మూతులవద్దచేరిన దుమ్ముగూడ కొట్టకొనిపోవును. ఈ రీతిగా కాలువలను చర్మమును శుభ్రపరచుటకు నీళ్ళుకావలెను. శరీరములోపలనుండి మురికిసీరు యీ రంధ్రములగుండ వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దీనితోకలసి మైల కూడ వెలుపలకు వచ్చుచుండును. ఈసీటిని చెమట యందురు. ఈ చెమటను కలిగించుటకు మన శరీరములో చర్మమునకు చేరువగా చాలాచెమట

డాక్టరు ద్రణేంద్ర భట్టాచార్యగారు,

ఎల్.ఎం.ఎస్.బెంగాల్, ఎం.బి.హుసాఫూరు డిస్పెన్సరీ. పోస్టు హుస్రూనీపూరు, మైసూరింగు జిల్లా, (బెంగాల్)

గోళములను భగవంతు డమర్చి యున్నాడు. స్నానము చేయుటవలన చర్మము పరిశుద్ధ మగును. శరీరములోనుండి మురికి యంతయును వెడలిపోవును.

శరీరమునందలి వేడిని తగ్గించుట.

మనములినట్టి అనేకవిధములగు పదార్థములు శరీరమునందు జీర్ణమగుటలో శరీరమునం దత్యధి కమగు వేడి కలుగుచుండును. స్నానముచేయుట వలన నీవేడితగ్గిపోవుచుండును. ఆరోగ్యము సరిగా నుండుటకు శరీరమునందు కొంతవేడియుండక తప్పదు. ఆహారపదార్థములు జీర్ణమగుటలో సహజముగానే యిట్టివేడికలుగును. ఈవేడి శరీరమునందుండనిచో మనుష్యుడు జీవింపజాలడు. శరీరమునకు కావలసినదానికంటె హెచ్చుగా కలిగినవేడి చెమట, మూత్రము, మలము వీటి గుండ వెడలిపోవును. స్నానము చేయుటవలన గూడ వేడి తగ్గిపోవును. స్నానముచేయక పోయినచో చీకాకుగానుండును. స్నానముచేయగానే యీచీకాకు తొలగిపోయి మనసునకు ఉల్లాసము కలుగును.

స్నానముచేయుటవలన చర్మమునకు శుభ్రత కలుగును గాన చర్మవ్యాధులురావు. వచ్చినచో కుదురును.

స్నానమును ప్రారంభించగానే శరీరమున వేడిని కలిగించు యింద్రియము ప్రోత్సహించునుగాన కొంతవేడికలుగును. అందువలన మనసునకధిక మగు ఉత్సాహముకలుగును. శరీరమునందున్న ప్రధాన కేంద్రములకన్నిటికినిగూడనిఉత్సాహము వ్యాపించును. అందువలన శరీరమునకంతకును

అధికమగుశక్తి కలుగును. అందువలన వ్యాధినిరోధక శక్తి అధికమగును.

సూర్యోదయము కాకమునుపు చన్నీళ్ల స్నానము.

సూర్యుడుదయించుటకు పూర్వమే చన్నీళ్లలో స్నానము చేయనెడల నిట్టి గొప్పఫలితము కలుగును. కావుననే ఉష్ణకాలమున చన్నీళ్ళలో స్నానముచేయు వారందరును చాలాబలమును ఆరోగ్యమును కలిగియుందురు.

చలిజ్వరము, చర్మవ్యాధులు, జలుబు.

కష్టమునాను తిన్ననుగూడ కుదరని చలిజ్వరముచే సంవత్సరములపాటు బాధపడుచుండువారు ఉదయముననే స్నానముచేయుచున్నచో వారికి చాల మేలుకలుగును. చిరకాలమునుండి చర్మవ్యాధులవలన బాధపడుచుండువారు ఉదయముననే స్నానముచేయుచున్నచో వారికిగూడ చాల మేలుకలుగును. ఎల్లప్పుడును లేక చాల తరుచుగాను జలుబు పడితము మున్నగువాటివలన బాధపడుచుండువారు ఉదయముననే స్నానముచేయుటవలన వారికిగూడ చాల మేలుకలుగును. పడితమువలన బాధపడువారి కిదియొక్కటే శరణ్యము.

ఎల్లప్పుడునుగూడ దీనిని చేయవలెను.

ప్రాతస్నానమువలన లాభమును బడయగోరువారు ప్రతిదినమును సాలుపొడుగునను చలికాలమునందు సైతము ఉదయముననే స్నానము చేయుచుండవలెను. చాలమంది వేసవికాలములో మాత్రమే యిటుల చేయుచుందురు. కొంచము చలి ప్రారంభముకానే ప్రాతస్నానమును మానివేసెదరు. ఇది మంచిపద్ధతికాదు. ఇటుల చేయుటవలన మేలు కలుగకపోవుటయేగాక నష్టముగూడ కలుగును. కావున అన్ని కాలములలోను శీతకాలములలో ముఖ్యముగాను ప్రాతస్నానమును విధిగా చేయవలెను. ఎడలప్రోలుటనుచూచి ఆనందించుచుండు రైతులు వాటిని శ్రద్ధగా పెంచెదరు. వారు శీతకాలములోగూడ ఎడలను స్నానము చేయించెదరు.

చన్నీటిస్నానము చేయదగనివారు.

చన్నీళ్ళలో స్నానముచేయుటవలన కలిగెడు చలివలన శరీరమునందలి ఉష్ణకేంద్రమును ప్రాణకేంద్రము లన్నియును నూతనోత్సాహమును బడయగలుగునట్లు చేయగలదారుఢ్యము శరీరమునకున్నంతకాలమును చన్నీళ్లస్నానమువలన చాల మేలుకలుగును. ఈదారుఢ్యముతగ్గిపోయిన పిమ్మట చన్నీళ్ళలో స్నానముచేసినచో చాల హానికలుగును. ఈస్థితిలో చన్నీళ్ళలోస్నానము చేయనెడల యీకేంద్రములకు ఉత్సాహమధిమగుటకుబదులుగా నది తగ్గిపోవును. శరీరములో పలువిధములగు క్రిమిలుగలుగును. అందువలన పలువిధములగు వ్యాధులుకలుగును. ఈవిషయమునుగుర్తించి శరీరదారుఢ్యముకలవారు మాత్రమే చన్నీళ్లస్నానము చేయవలెను గాని శరీరదారుఢ్యములేనివారు చేయగూడదు.

స్నానము చేయవలసిన పద్ధతి.

చాలచలిగానుండనంతవరకును స్నానము చేయుచుండ వచ్చును. చాల చలికలిగిన వెంటనే స్నానమును మానివేసి వట్లు తుడుచుకొనవలెను. నదులు చెరువులు మున్నగునవి చేరువనున్నచో వాటితో తలయును శరీరమునుగూడ పూర్తిగా మునుగునట్లు నీళ్ళలోపలికివంగి స్నానముచేయవలెను. తలయొక్క వెనుక భాగమును చెవుల వెనుక భాగమును మెడ వెనుక భాగమునుగూడ పూర్తిగా నీళ్ళలో మునుగవలెను. తలవెంట్రుక

లలోనుండి వెచ్చనినీరు చెవులమీద పడును. నీళ్ళలో మునిగియుండి తలను చెవులను మెడను శరీరమునంతను చేతులతో చురుకుగా రుద్దుచుండవలెను. అటుల మునుగుటకు వీలులేని యెడల చేతులతో తలను రుద్దుచు తలమీద చెంబుతో నీళ్ళుపోయుచునే యుండవలెను. ఇటులకొంతకాలము జరుగునరీకి తలవెండ్రుకలపైనుండి చెవులమీద పడుచున్ననీరు వెచ్చగానుండక చల్లగా నుండును. అపుడు వెంటనే వట్లుతుడుచుకొనవలెను. తలకు ముందుభాగమున అనగా నొసటిప్రక్కను కనులకోణములవద్ద కళ్ళమీదను వెచ్చని నీళ్ళుపడుచున్నట్లు వెచ్చగా నుండును. ఈ వెచ్చదనము తగ్గిపోయిన వెంటనే వట్లు తుడుచుకొనవలెను. చంకలు, గజ్జలు, వెన్న

మున్నగు అవయవములన్నిటిని బాగుగా రుద్ది కడుగవలెను.

నదిలోగాని చెరువులోగాని కుంటలోగాని దిగి స్నానముచేయువారు తలమీద నీళ్ళుపోయుచునే యుండవలెను. అటుల తలమీద నీళ్ళుపోయకుండ ఊరక నీళ్ళలో నిలచినచో రక్తమంతయును తలలో చేరును. ఇది హానికరము గాన దీనిని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

ఉష్ణకాలమున కొత్తగా స్నానమును ప్రారంభించగోరువారు వేసవికాలములోనే మొదట ప్రారంభించవలెనుగాని శీతకాలములో మొదట ప్రారంభించరాదను. ఇది చాల ముఖ్యమైన విషయము.

“ త్రిలింగ ”

Drugless Hospital Bezwada.

నిరౌషధ చికిత్సాలయము, బెజవాడ.

పురమునకు అతినమీషమున పవిత్రమగు కృష్ణానదీ తీరమున నానాజాతి ఫల వృక్షములతో కూడిన విశాలమగు షుమారు 20 యకరముల తోటలో నెలకొల్ప బడినది. దీనిని ఆనుకొని ఒక వైపున కృష్ణానదియు, ఒక వైపున విశాలమగు బందరుకాలవయు, మరియొక వైపున నదీపులినములును, సమీపములో పర్యతదృశ్యములును కలిగి, నిరంతరము పరిశుద్ధ వాయువుతోకూడి అతిరమణీయమై యున్నది. నివాస మాత్రముచేతనే పూర్ణారోగ్యము సిద్ధించగల యోగ్యస్థానము దీనియందు రోగులు సుఖముగ నివసించుటకును యోగచికిత్స ఆహారచికిత్స జలచికిత్స వర్ణచికిత్సలు అన్నివిధములగు నిరౌషధ ప్రాకృతచికిత్సలు

శాస్త్రీయముగ పొందుటకును, సకల వసతులు నిర్మింపబడి యున్నవి.

రోగులకు సలహా యిచ్చుటకును చికిత్సా క్రియలు నడుపుటకును ఉపవాసములు జేయుటకును సమర్థులగు చికిత్సకులు, పరిచారకులు నర్సులు (స్త్రీ పరిచారికలు) చికిత్సాలయమునందు ఉండి యధావిధిగ పనిచేయుచుందురు. ఆరోగ్యాభిలాషులందరును యీ సంస్థకువచ్చి పూర్ణారోగ్యము బడయుదురుగాక.

వివరములకు:

Superintendent
Drugless Hospital. Bezwada
వారియండి

తిండిపోతురోగము త్రాగుబోతురోగము

ఏదిగొప్పది?

డాక్టరు ఆయ్యంకి.

త్రాగుబోతు రోగము

ఎవరయినా మనిషి తనసొమ్ము ఖర్చుపెట్టుకొని త్రాగుబోతు రోగమును తగిలించుకొంటే ప్రజలు హర్షించరు; తోడిమానవులు ఆతనిని ఏవగింపుగా చూస్తారు. సంఘములో ఆతనికి మర్యాద ఉండదు. ఒక వేళ భయముచేతగాని, మెప్పుకొరకుగాని యెదుట చెప్పలేక పోయినప్పటికీ, ఆతని పరోక్షమండైన త్రాగుబోతుతనమును సీరసముగా చూడక మానరు.

తిండిబోతు రోగము

ఇక తిండిబోతురోగమునుగూర్చి విచారితము. అసలు దీనిని రోగమని పిలచినందుకు చాలమంది చదువరులకు కోపముకూడ వచ్చుట సహజము. ఎంతతీంటే అంతమంచిదని - ఎంతతీంటే అంతబలము కలుగునని ప్రజలు తలంచుచుండగా తిండిఎక్కువై రోగము వచ్చునని చెప్పట వింతగానే తోపవచ్చును.

అయిదే యధార్థమువిచారితై—

త్రాగుబోతుతనము ఎంతరోగమో

తిండిబోతుతనము కూడ అంతే రోగము

చీమతలకాయంత కూడ తక్కువలేదు

ఈతిండిబోతురోగములేని మనిషి లేనేలేదని చెప్పవచ్చును.

బాల్యమున ప్రారంభము

ముందు బాల్యమునుండియు ఈ రోగమును అలవాటు చేయుదురు. వాము-ఉప్ప-వీటితో ఈ రోగమునకు అన్నప్రాళన జేయుదురు. బాలుకు ఉన్న అన్నముపక్షి త్రీ ఎక్కువ తినడని, వాము-

ఉప్పు లంచము బెట్టుదురు. అక్కడికి కొంచెము ఎక్కును. పిమ్మట మాటమరపించి కొంత తండ్రి ముద్ద-తల్లిముద్ద-అన్నముద్ద-అక్క-ముద్ద - మామముద్ద-అత్తముద్ద-ఆ ముద్ద-ఈముద్ద-ఇట్లు గోడలకు ముద్దలను మె తినట మెత్తుదురు.

ఇంకను ఏమైన లోటున్న మితాయి లంచము-బొమ్మలు లంచము-డబ్బులు లంచము. మనిషి అయిపుట్టిన పిమ్మట-ఎంత కడుపు పడితే అంత తినవలెనను భావమును మన పిల్లలకు చిన్నతనమందే ప్రతి రోమకూపమందు ఎక్కునటుల “ఇంజక్షన్” చేసివె తురు.

ఎక్కువ తిండి ఏలా ఎక్కును ?

ఒకనాడు ఒకయింటిలో భోజనము-పాప మాయింటి యిల్లాలు చాల దయగలది. ముందుగా తలకొక నాలుగు గారెల వంతున వడ్డించినది. భోజనమునకు కూర్చున్నవారిలో చాలమంది మూడేసి గారెలవంతున తినివేసిరి. అంతట ఆ యిల్లాలు బెల్లం నంచుకొని తినమని, ఇంతబెల్లం మరి రెండు గారెలు వడ్డించినది. దానితో హానిని తినివేసిరి. పచ్చడి నంచుకొని తినమని మరిరెండు గారెలు-ఇంత ఘాటైనపచ్చడి వేసినది. పచ్చడి లంచముతో అవి వెళ్లిపోయినవి. పిమ్మట పెరుగుపోవుపెట్టి అందులో నానబెట్టిన గారెలు మరి తలకొకరెండు తగిలించినది. చివరకు వచ్చినను పెరుగుగారెలు ఎవరు విడచిపెట్టగలరు? ఈ రీతిగా మనిషి యొక్కంటికి తొమ్మిది గారెలు వంతున ఎక్కినవిగదా! వీనిలో అధమము ఆరైన లంచముబెట్టి ఎక్కించినవేగదా!

ఇదే - చిన్నపద్ధతిని పోతియింటా పోతిపూట భోజనములోను జరుగుచున్నదే !!

“వద్దు వద్దు” అని సింహముచేయునంత గర్జన చేయునందాక వడ్డించుచుండవలసినదే యని మన సాంప్రదాయము. ఒకాయన అన్నము తిన్నపిమ్మట కడుపునొప్పిచే అరుగుమీద బాధ పడుచుండగా ఇంటియిల్లాలు “నాయనా ! కాస్త వాముపోచ ఇవ్వనా-కడుపునొప్పి తగ్గిపోవును” అని పోల్గించగా “వాముపోచకు స్థలమున్న ఇంకొకరెండు బొబ్బలు మడతలను ఎక్కించక పోయినానా !” అని జవాబు చెప్పెనట.

పోతివాని తిండికిని ఇదే సిద్ధాంతము. కొత్త పచ్చడి వేసియో-పెరుగుపోసియో- ఇంకొకరెండు ముద్దలను ఎక్కించుటకై పోతి యిల్లాలును ప్రయత్నించుచుండును.

మితము మారి తింటే ఏమి?

మితము మారి తినుటవలన కథము హెచ్చును; మానసికముగను, శారీరకముగను, మందమేర్పడును. ఇంతేగాక శరీరమంతటనుగూడ ఆరూపయవములు నిర్వర్తించవలసిన ధర్మములందు మందగమనమేర్పడును.

ఈ జీవమును భద్రముగా కాపాడి పోషించుచున్నట్టి ప్రాణాధారకమైన ఇంద్రియములు మందములుగాను, వీర్యవంతమైన ఉత్సాహమును పోషించుటకు ఆవశ్యకములైన ప్రాణాధారశక్తులును, ఉల్లాసముతో వెల్లువగా ప్రవహించునట్టి జీవ శక్తులతో కూడియుండు చైతన్యమును, నశించును. ముప్పొద్దులజేవు మని భుజించుటకన్న ఎక్కువ అపాయకరమా తాగిగుబోతుతనము! శరీరమునకు కావలసినదానికన్న ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ఆ ఎక్కువ తిన్నదానిని బహిర్గతము చేయుటకు అధికమైన (నూములుగా కావల

సినదానికంటే) శక్తికావలసివచ్చును. ఎక్కువ తినుటవలన కావలసిన ఆహారము కంటే ఎక్కువగా కణములందు చేరును; శరీరమును శుద్ధిపరచుటయందు స్వాభావికముగా జరుగుచున్నట్టి క్రమపద్ధతిని పూర్తిగా అడ్డవేయును. కణములందు అన్యపదార్థములు - విషపదార్థములుచేరి అందుతరుచుగా మత్తుకలుగుచుండును. ఈతిండిపోతుతనముచే బాధపడువారు శరీరమును భారముగాను మొద్దుగాను అనుభవించెదరు. “చెగు” “చెగు” నదుమికెడి తేలికయైన అడుగులువారికి అరుదైపోవును. వారిశరీరములందు విశేషముగా కొవ్వుచేరక పోయినప్పటికిని-ఎక్కువతిండి బరువుగానే తోచుచుండును. పోతిచోట ప్రత్యక్షముగానున్న ఈదురభ్యాసముతో సరిపోల్చదగిన “చెరువు” మరియొక్కటి మానవ జీవితమునందు చూపజాలము.

పండుగగాని మరియొక పబ్బముగాని ఏమిజరిగినను ఈరోగము అక్కడ ప్రత్యక్షమేగదా!

ఆరితేరిన ఉపన్యాసకులు సభలకు వచ్చునప్పుడు ముఖ్యముగా స్వల్పాహారమును మాత్రమే తిందురు. కడుపు ఎక్కువగా నిండియున్నప్పుడు మెదడు మందమగానుండి బుద్ధిమాంద్యము సంభవమగును.

తిండిబోతుతనము పనికిరాదా !

తెలివి తేటలతో ఉండదలచుకొన్నవా రెవ్వరును తిండిబోతుతనమునకు లోబడి పోకూడదు. స్వల్పాహారము తినుటవలన మెదడుతో సంబంధమైన పని అతిచురుకుగా జరుగును. దివ్యజ్ఞానసమాజమునకు అధ్యక్షత వహించి జగద్విఖ్యాతిని గాంచిన “అనిబిసెంటమ్” గారు స్వల్పాతిస్వల్పమగు ఆహారమును భుజించెడివారు. మరియు జగద్విఖ్యాత శారీరపారిశ్రామిక నిపుణులగు “బెర్నార్ మాక్

ఫెడెను" గారు సభలయం దుపన్యాసముల నిచ్చుటకై పోవునప్పుడు పొట్టను ఖాళీగా నుంచుకొనియే పోయెదరు. ముప్పొద్దుల "బేరీవు" మని భుజించువారు ఈ ప్రపంచమున తమ వ్యవహారములందు సామర్థ్యమును కోరికలను తగ్గించుకొనువారై యున్నారు. వారి కండరములుకూడ ఈ తిండి ఎక్కువవలన ఎక్కువగా చెడిపోవును.

పాపములకెల్ల పాపమేది?

మానవుడు చేయుచున్నట్టి-చేయదగినట్టి పాపములలో నెల్ల తిండిభోతుతనమే ఘోరాతిఘోరమైనది. అని మనము జీవించియున్నంతవరకు ఉత్సాహమును నశింపుజేయును; మరియు ఆయుక్ష్మీణముజేయును. ఒకవేళ జీవించినను జీవచ్ఛవమువలె పడియుండవలసినదే! ప్రపంచమునందీ పాపము చేయువానికి అభివృద్ధిలేదు. మోక్షములేదు.

తిండిభోతుయొక్క ఊపిరి మాలిన్యముతో గూడియుండును. ఆతనిశరీరమునందీ దుర్గంధము వెడలుచుండును.

అందుచేత

జీవించుటకు తినుము.

అంతేగాని

తినుటకొరకు జీవించకుము.

ఇట్లు జేసితివేని, దయామయుడగు ఆ భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈసుందరజీవితమును సౌఖ్యవంతముగను, ఆరోగ్యవంతముగను గడవవచ్చును. జీవితము మనకిచ్చు మంచినంతను అనుభవించవచ్చును.

అమితముగా తినుటవలన తాత్కాలికముగా కొన్ని నిమిషములబాటు సౌఖ్యముగా నున్నట్లు అగువడును. జిహ్వాచాపల్యము సంతృప్తి పడును, నిమిషములభోగము సంవత్సరముల

నష్టమును గలిగించుచున్నదే! జీవితముయొక్క మాధుర్యమును బోగొట్టుచున్నదే!!

తిండిభోతులు బ్రతికియు బ్రతుకునివారు. అందులో అనేకరకములు. నగము చచ్చినవారు, ముప్పాతిక చచ్చినవారు. చావలేక బ్రతుకువారు.

ఎంత తినవలెను?

అయితే ఎంత తినవలెను? కొలత ఎక్కడ? అని ప్రశ్నింపవచ్చును తప్ప తెలియక చేయువారు లేరు. ఎవరితప్పువారికి దెలియును. ఎవరు ఎంత తినవలెనో వారి ప్రకృతియే బోధించును.

ఒకసారి "బెర్నార్డుషా" అను మహానియుడు ఉపన్యాసమిచ్చుచు, ఒకగంటసేపు చెప్పి అంతటితో ఆపివేసెనట. ఆయన యుపన్యాసము మాధుర్యముగ నుండుటచే నభికులంతా "ఇంకా చెప్పండి" "ఇంకా చెప్పండి" అని ఆకాశము చిల్లులుపడేటట్లు అరచిరట. అంతట ఆయన ఉపన్యాసవేదిక నెక్కి "నన్ను ఇంకా ఉపన్యసించమన్నారా?" అని ప్రశ్నించెనట. అందుకు సభికులు "ఇంకా ఉపన్యసించండి. ఎంతసేపు చెప్పినా వింటాము" అన్నారు. దానికి బెర్నార్డుషాగారు చెప్పినది ఏమంటే "మీరు నన్ను ఇంకా ఉపన్యాసమియ్యమంటున్నారు. అయితే నా ఉపన్యాసమును ఎప్పుడో యొకప్పుడు ముగింపక తప్పదు. మీకు విసుగెత్తే వరకు - మీరు వద్ద వద్దనే వరకు నేనుఉపన్యసించేకంటే, మీరుయింకా చెప్పండి - అనిఅనేటప్పుడే నాఉపన్యాసమును ఆపివేస్తే నాకారవము దక్కుతుంది. మీరుకూడా విసుగెత్తిన ఉపన్యాసపు తలంపుతోగాక మధురమైన ఉపన్యాసపు తలంపుతో ఇండ్లకుబోవచ్చును. అందుచేత ఇంక ఒకముక్కయినా ఉపన్యాసమును జెప్పకుండా ఇంతటితో ఆపివేస్తున్నాను" అని వేదికనుండి దిగి పోయిరట.

ఎంతతినవలెను అను ప్రశ్నకు పైయుపమానము జవాబిచ్చును.

1 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి కడుపులో యింకాతినుటకు చోటుఉండవలెను.

2 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి-ఇంకా తినవలెను- అని కోరిక ఉండవలెను.

3 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి-
ఎక్కు

వై నట్లుగాని - వెగటె తినట్లుగాని - ఉండరాదు. కడుపు భారముగా ఉండరాదు.

4 తిండి తిన్నపిమ్మట బద్ధకముగాగాని మలైక్కి- నట్లుగా గాని ఉండరాదు. ఇట్టివి తినుటకుపూర్వమే యున్నయెడల ఆపూట మనిషి తినుటకు ఎంత మాత్రము అర్హతలేదు; అవి పోయిన పిమ్మట “కర” “కర” ఆకలి అయినప్పుడే తినవలెను.

విందుగాను మందుగాను

ఆహారములలో యేది తక్కువకాలమునను తక్కువ జీతరాగిని వ్యయముతోను జీర్ణమై వెంటనే రక్తముగ మారి మలమూత్రములను జారీచేయునో అదియే శ్రేష్టమైన ఆహారము. ఇట్టి గుణము ఒక్క రసఫలములయందే యున్నది. పండ్లే మానవుని సహజాహారములుగ సృష్టికర్తచే నియమింపబడినవి. మానవుని పరిపూర్ణత్వమునకు ఫలాహారము ముఖ్యముగ ఆవశ్యకము.

రసఫలములలో నారింజ అందరికిని అందుబాటులో నున్నది. దానియందు జీవన త్రైలు అధికముగ నున్నవి. రుచిగనుండును. రోగమును పోగొట్టును.

రామములగ లేక సీమవంగ : దీనినేటోమాటో అందురు. ఈపండ్లు చాలరుచిగనుండును. ఇందులోని రసము, రక్తమును వృద్ధిచేసి మలమూత్ర కోశములను హృదయకోశమును శుభ్రీకరచును. అనేకవిధఆహార పరిశోధనలవలన ఈపై రెండు ఫలములును అన్ని వైద్యవిధానవేత్తలచేతను అత్యుత్తమములని ఆమోదింపబడినవి.

ఈరెంటిని కలిపి తయారుచేసిన రసమే మనము

ఉపయోగించుటకు తగిన అమృతాహారము

ముచ్చటించు అమృతాహారము దానిని తయారు చేయ పద్ధతి ఈక్రింద వివరింపబడినది.

ముడుట నారింజపండ్లనుండి రసముతీసి తరువాత అందులో రామములగపండ్లను పిసికి తీసిన రసముగూడ చేర్చవలెను. ఈరసము తియ్యగను, పుల్లగను, చాలరుచిగను యుండును. దీనిని ఇంకను రుచిగనుండునట్లు చేయుటకు వృక్షసంబంధములును నిరపాయకరములును రక్తశుద్ధికరములును సేంద్రియ లవణ యుతములును సుగంధ ద్రవ్యములుగ నెన్నబడుచున్నవియునగు జీరకర కర్చేపాకు కొతిమేర కొలదిగ కలుపవచ్చును. సోపుగింజలుకూడ కలుపవచ్చును. ఇటులతయారుచేసిన రసము ఆకలియగునపుడు ఇతరాహారములతో కలుపకుండ వుచ్చుకొనిన సంపూర్ణఫలితము నియ్యగలదు. ఇది నాస్వానుభవమే కాకుండ అమెరికన్ వైద్యులయొక్క పరిశోధన కూడయైయున్నది.

కొలిపాక ఆదినా రాయణశర్మ

ప్రకృతి జీవన సాధకుడు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

| | ఇతరులకు | చందాదారులకు | అనుభవయోగార్థము | ఇతరులకు | చందాదారులకు |
|------------|---------|-------------|-------------------|---------|-------------|
| శ్మయ | 0 12 0 | 0 8 0 | అనుభవయోగార్థము | 1 4 0 | 1 4 0 |
| శుక్లస్వము | 0 12 0 | 8 0 | శుక్లస్వముపాఠములు | 4 0 | 0 4 0 |
| మలబద్ధకము | 0 12 0 | 8 0 | డిటో పటములు | 2 0 | 0 2 0 |

శ్రీ వెనుకటి సంపుటములు

| వేదాంతము, ఇతరములు | పృక్కృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| బుద్ధిజీవనసృక్మాము | 0 4 0 0 3 0 | ఒక్కొక్కటి ఇతరులకు 1 8 0 |
| శ్రీలక్ష్మణము | 0 2 0 0 1 0 | చందాదారులకు 1 2 0 |
| అదర్శసుఖజీవనము | 1 0 0 1 0 0 | పృక్కృతి 12,13,14,15 సంపుటములు |
| మహాయోగము | 0 12 0 0 8 0 | ఒక్కొక్కటి ఇతరులకు 3 0 0 |
| చరణజీవనము | 0 12 0 0 8 0 | చందాదారులకు 2 8 0 |
| యొంపసృక్మాము | 0 8 0 0 5 0 | పృక్కృతి 16 సంపుటము |
| రామతీస్వామివేదాంతోపన్యాసములు | | ఇతరులకు 1 4 0 |
| 1 భాగము | 0 8 0 0 5 0 | చందాదారులకు 1 0 0 |
| 2 భాగము | 0 8 0 0 5 0 | ఇతరులకు 3 4 0 |
| | | చందాదారులకు 3 0 0 |

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

| | | |
|---|------|--------|
| Pre-publication price (To be paid in advance) | | Rs. 10 |
| Post-publication price | | Rs 20 |

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,
BEZWADA.



ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రకృతి సహజ వైద్య మాస పత్రిక మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కృత్యములు చేసినచో జన జాతి నే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతియగు అనుభవించుచున్న శారీరక మానసిక వ్యాధి బాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమాత్రము, త్రయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.
మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రాలు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిక్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన
సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిందు కాలిక్రోమిండు 1 కి పేజీ 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిందుతోలు ందు ,, వెల 3—0—0. పరిశీ 1-కి రు 1—0—0.
పో స్టేజి ప్రకృతి కము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్త కూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రిపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఘట్టన ముద్రింపబడినది. మానేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, శోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేట తెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తితరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అనులు వెల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :- మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

